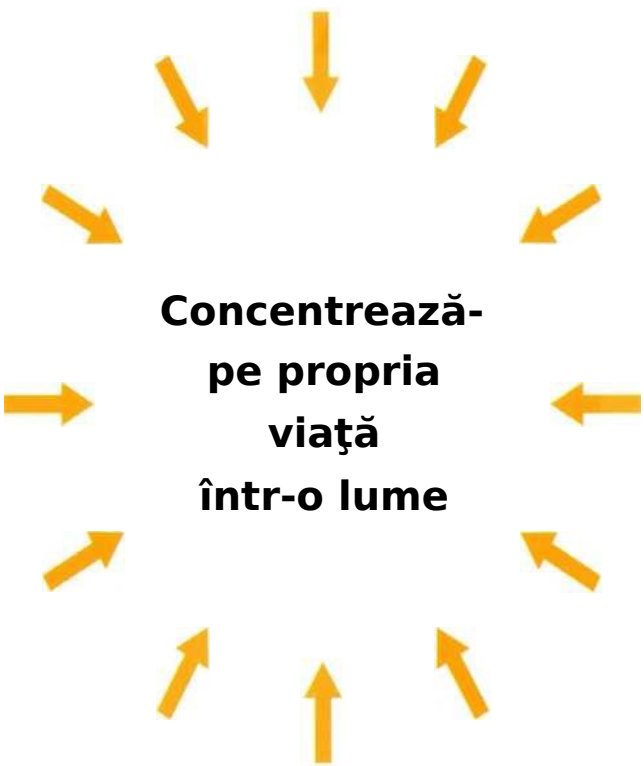
MINIMALISM DIGITAL



De la autorul *DEEP WORK*

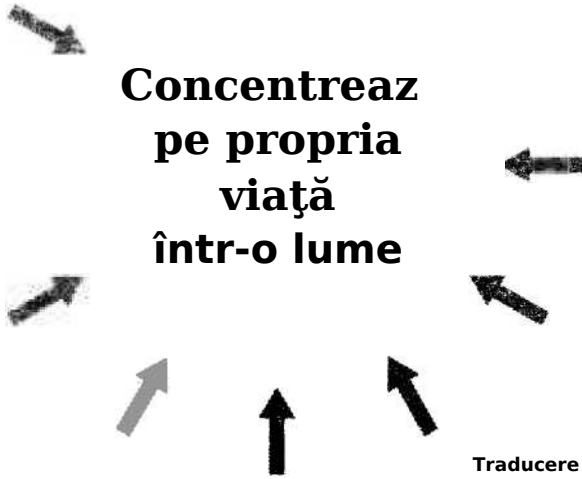
CAL NEWPORT

CAL NEWPORT este profesor de informatică la Universitatea Georgetown şi a scris şase cărţi, printre care *Deep Work* şi So *Good They Can't Ignore You.* Nu-l veţi găsi pe Twitter, Facebook sau Instagram, dar îl puteţi găsi adeseori acasă, alături de familie, în Washington, D.C., sau scriind eseuri pentru site-ul său, calnewport.com.

MINIMALISM DIGITAL

MINIMALISM DIGITAL

\ ✔



Traducere din engleză de Raluca Chhifu

CALNEWP

Titlul original al acestei ca^ este *DIGITAL MINIMALISM. Choosing a Focused Lift în a Noisy World.* Autor: Cal Newport.

Co^^pyright © 2019 by C^^rn C. Ne^pert
All rights reserved including the right of reproduction în whole or în part în any fonn. This edition published by arrangements with PoPortfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Publica, 2019, pentru edi^a în Ilimba ro^^ă

Toate drep^turile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau t^^^tă în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând c^azu unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

De^acrlerea (CIP a ^Nafl^^e a Ito^^riei NEWPORT,CAL
Minimati^ ^^^rn^^^-te pe ^^^a vlafl ÎDtr-o l^ume de Cal Newport ;
trad. din engleză de ^uiuca Chirul – Bu^traşti: Publica, 2019

ISBN 978-606-722-367-5

1. Chifu, Raluca (trad.)

159.9

EDITORI: Cătălin Mur^, Silviu Dragomir DESIGN: Alexe Popescu

REDACTOR: Cristina Bălan

CORECTORI: Paula Rotam, Liliana Duţă DTP: Răzvan Nasea

Juliéi:
partenera mea, muza mea,
vocea raţiunii mele

Cuprins

Introducere 9

PARTEA INTAI | Fundamente

L O cursă dezechilibrată a înarmării 21

2. Minimalismul digital 41

3. Curăţenia digitală 69

PARTEA A DOUA | Practici

4. Fă-ţi timp pentru tine 91

5. Nu da clic pe „Like” 127

6. Recuperează-ţi timpul liber 161

7. Alătură-te mişcării Atenţia.....Rezistă 203

Concluzie 235

Mulţumiri 241

Note 243

Introducere

În septembrie 2016, influentul blogger şi comentator Andrew Sullivan a scris pentra revista *New York* un eseu de 7 ooo de cuvinte, intitulat „I Used to Be a Human Being”'. Subtitlul său era alarmant: ,,Un bombardament infinit de ştiri, bârfe şi imagini ne-a transformat în nişte maniaci dependenţi de informaţii. Pe mine m-a distrus. S-ar putea să vă distrugă şi pe voi”.[1] Articolul a fost distribuit de multă lume. Recunosc însă că prima dată când l-am citit n-am înţeles corect avertis-mentul autorului. Sânt unul dintre pu^til membri ai generaţiei mele care n-au awt niciodată un cont pe reţelele sociale şi care tind să nu petreacă mult timp navigând pe internet. Telefonul joacă un rol minor în viaţa mea, lucra care mă scoate în afara experienţei dintr-o bulă, despre care vorbeşte articolul. Altfel spus, ştiam că inovatiile din epoca internetului jucau un rol tot mai intruziv în viaţa multora, dar nu înţelegeam *visceral* **ce înseamnă acest lucra, până când totul s-a sc^mbat.**

La începutul anului 2016, am publicat o carte intitulată *Deep* ***Work”,*** **cu privire la valoarea subapreciată a concentrării intense şi la modul în care utilizarea excesivă a instrumentelor de**

comunicare perturbatoare din lumea profesională îi împiedică pe oameni să producă lucruri de calitate. Pe măsură ce cartea

• În traducere aproximativă, „Am fost, odată, un om" (n.t.).

**** *Carte* apărută şi în limba română, cu titlul *Deep Work. Concentrarea ca superputere fntr-o lume* a *perturbărilor, traducere* din engleză *de* Mihaela *Sofonea,* Editura Publica, Bucureşti, 2018 (n.t.).**

mea şi-a găsit un public, am început să primesc veşti de la tot mai mulţi cititori. Unii mi-au trimis mesaje, alţii m-au abordat după apariţiile în public, dar mulţi mi-au adresat aceeaşi întrebare: c^n rămâne cu vieţile personale? Oamenii erau de acord cu argumentele mele privind perturbările de la locul de muncă, dar îmi explicau că erau şi mai tulburaţi de modul în care noile tehnologii storceau semnificaţia şi satisfacţia din timpul petrecut în afara muncii. Acest lucru mi-a atras atentia şi m-a a^rn- cat pe neaşteptate într-un curs intensiv despre tentaţiile şi pericolele vieţii digitale modeme. Aproape toti cei cu care am vorbit credeau în puterea internetului şi au recunoscut că acesta poate şi ar trebui să fie o forţă care să le îmbunătăţească vieule. Nu voiau neapărat să renunţe la Google Maps sau să-şi închidă contul de Instagram, dar simţeau că relaţia lor actuală cu tehnologia era nesustenabilă, iar dacă ceva nu se schimba repejor, ar fi avut de suferit.

Un termen comun pe care l-am tot auzit în conversaţiile despre viaţa digitală modernă a fost *epuizare.* **Nu e vorba că o anumită aplicaţie sau un site ar fi neapărat rele, analizate izolat. După cum**

au clarificat multe persoane, problema era impactul general de a avea *atât de multe* bile strălucitoare care le atrăgeau atenţia şi le afectau starea de spirit. Problema lor cu această activitate frenetică ţinea nu atât de amănunte, cât de faptul că începea să le scape de sub control. Purifii oameni vor să-şi petreacă atâta vreme online, dar instrumentele respective au un mod de a cultiva dependenţe comportamentale. Nevoia de a verifica Twitter sau de a reîmprospăta Reddit devine un tic nervos, care sparge timpul neîntrerupt în fragmente prea micipentru a sustine prezenţa necesară pentru o viaţă trăită cu intenţie.

După cum am descoperit în cercetările mele ulterioare (şi voi argumenta în capitolul următor), unele dintre aceste proprietăţi adictive sunt accidentale (puţină lume ar fi estimat

măsura în care mesajele text aveau să ne controleze atenţia), dar multe sunt chiar intenţionate (utilizarea compulsivă este fundamentul multor planuri de afaceri pentru reţelele sociale). Totuşi, indiferent de sursă, această atracţie irezistibilă pentru ecrane îi face pe oameni să simtă că renunţă tot mai mult la autonomie când vine vorba să decidă cum îşi gestionează atenţia. Desigur, nimeni nu a bifat căsuţa cu pierderea controlului. Toţi au descărcat aplicaţiile şi s-au înregistrat din motive întemeiate, descoperind apoi, cu amară ironie, că aceste servicii începeau să submineze tocmai valorile care le făcuseră atrăgătoare la început: s-au înscris pe Facebook ca să ţină legătura cu prietenii din celălalt colţ de ţară şi au ajuns să nu mai poată purta o conversaţie neîntreruptă cu prietenul cu care stau la masă.

Am aflat şi despre impactul negativ al activităţii online nerestricţionate asupra echilibrului mintal. Multe persoane cu care am vorbit au subliniat capacitatea reţelelor sociale de a le influenţa starea de spirit. Expunerea constantă la fragmente atent selectate din vieţile prietenilor genera sentimente de ina- decvare – mai ales atunci când se simţeau deja deprimati – iar adolescenţilor le oferea un mod îngrozitor de eficient de a fi excluşi public.

În plus, după cum s-a demonstrat în timpul alegerilor prezidenţiale din 2016 şi al perioadei imediat următoare, discuţiile online accentuează înclinaţia oamenilor spre extremele epuizante şi

încărcate emoţional. Tehno-filosoful Jaron Lanier argumentează în mod convingător că prevalenţa furiei şi a indignării online este, într-un fel, o caracteristică inevitabilă a acestui mediu: într-o piaţă deschisă pentru atenţie, emoţiile negative atrag mai multe priviri decât gândurile pozitive şi constructive. [2] Pentru utilizatorii intensivi de internet, interactiunea repetată cu aceste tenebre poate deveni o sursă de negativism epuizant – un preţ amar, pe care mulţi nici nu-şi dau seama că îl plătesc ca să-şi susţină conectivitatea compulsivă.

Această colecţie tulburătoare de probleme – de la suprauti- lizarea adictivă şi epuizantă a acestor instrumente la abilitatea lor de a reduce autonomia, a diminua fericirea, a răscoli instinc-tele întunecate şi a distrage atenţia de la activităile mai valoroase – mi-a deschis ochii asupra relaţiei tensionate pe care mulţi o întreţin în prezent cu tehnologiile care ne domină cultura. Altfel spus, m-a ajutat să înţeleg mai bine ce voia să spună Andrew Sullivan când se tânguia: ,,Am fost, odată, un om".

◊ ◊ ◊

Experienţa discuţiilor cu cititorii m-a convins că impactul tehnologiei asupra vie^or personale merita explorat mai bine. Am început să mă documentez serios şi să scriu despre acest subiect, încercând să-i înţeleg mai bine con^^^e şi să caut rarele exemple de persoane care pot extrage o valoare extraordinară din aceste noi

tehnologii fără să-şi piardă controlul.* Unul dintre primele lucruri pe care le-am înţeles din explorarea mea este că relatia culturii noastre cu aceste instrumente este complicată de faptul că ele îmbină avantajele cu dezavantajele. Smartphone-urile, internetul wireless omniprezent, platformele digitale care conectează miliarde de persoane, toate sunt inovaţii triumfătoare! Puţini comentatori serioşi cred că ne-ar

> > > fi mai bine dacă ne-am retrage într-o epocă tehnologică anterioară. În acelaşi timp, oamenii s-au săturat să simtă că au

* **Pentru unii, faptul că nu mă pot baza pe un izvor *nesecat de* experienţă personală *este* un dezavantaj. ,,Cum poți critica *rețelele* sociale dacă nu le-ai folosit niciodată?" *este* una dintre *cele* mai comune critici pe *care* le primesc ca răspuns la declarațiile *mele* publice pe această temă. *Ideea are* un sâmbure *de* adevăr, dar după cum am recunoscut în 2016, când am început studiul, statutul *meu de outsiderse* poate dovedi avantajos. Prin faptul că abordez cultura tehnologică dintr-o nouă perspectivă, poate că sunt mai capabil să disting între presupuneri şi adevăruri sau între utilizarea semnificativă şi manipulare (n.a.).**

devenit sclavii dispozitivelor. Această realitate creează peisaj emoţional amestecat, în care îşi preţuiesc abilitatea de a descoperi fotografa interesante pe Instagram şi totodată se tem de capacitatea acestei aplicaţii de a invada serile pe care le petreceau odată vorbind cu prietenii sau citind.

Cel mai obişnuit răspuns la aceste complicaţii este acela de a sugera tracei şi sfaturi modeste. Poate dacă intri într-o perioadă de „post digital", dacă pui teleOonul departe de pat peste noapte sau dacă dezactivezi notificările şi iei decizia să fi^ mai prezent, poţi beneficia de toate avantajele care te-au atras la început spre aceste noi tehnologii, minimalizând efectele negative. înţeleg atracţia acestei abordări moderate, deoarece te scuteşte de luarea imor decizii dificile cu privire la viaţa digitală. Nu trebuie să renunţi la nimic, să pierzi niciun beneficiu, să enewezi niciun prieten sau să suferi niciun eel de inconveniente grave.

însă, după cum le e tot mai clar celor care au încercat asteel de corecţii minore, voinţa, sfatufae şi rezoluţiile vagi nu sunt suficiente pentra a îmblânzi capacitatea noilor tehnologii de a-ţi invada peisajul cognitiv. Caracterul adictiv al designului şi puterea presiunilor culturale care le susţin sunt prea puternice pentra ca o abordare ad-hoc să reuşească. Prin activitatea mea î^ domemu, am devemt convins că avem nevoie în schimb de o filosofie completă privind utilizarea tehnologiei, bazată pe valorile noastre profande şi care oeeră răspunsuri clare privind instramentele

pe care trebuie să le folosim şi cum, permiţându-ne să ignorăm cu încredere orice altceva.

Există multe filosofii care ar putea satisaace aceste obiective. La o extremă se află neoludiţii, care propovăduiesc abandonarea celor mai multe dintre noile tehnologii. De partea cealaltă sunt autoentuziaştii cuantificaţi, care integrează atent dispozitivele digitale în toate aspectele vieţii lor, în scopul de **a-şi optiminiza existenţa. Dintre toate filosofiile pe care le-am studiat, una s-a evidenţiat ca fiind un răspuns superior pentru cei ce caută să prospere în această perioadă de supraîncărcare tehnologică. O n^esc *minimalism digital* şi aplică ideea că *maiputin poate fi mai mult* pentru relaţia noastră cu instálentele digitale.**

Nu este o idee nouă. Cu mult înainte ca Henry David Thoreau să exclame „simplitate, simplitate, simplitate”?, Marcus Aurelius întreba: „Vezi câte trebuie să faci ca să trăieşti o viaţă mult^fiitoare şi cuviincioasă?”.[4] Minimalismul digital adaptează această perspectivă clasică la rolul tehnologiei în vieţile noastre modeme. Însă impactul său poate fi pro^ard. În această carte, vei întâlni multe exemple de ^minimalişti digitali care au observat schimbări pozitive imense după ce au redus drastic timpul petrecut online, pentru a se concentra pe un număr mic de activităţi cu valoare ridicată. Deoarece îşi petrec mai puţin timp conectaţi decât semenii lor, e uşor să le priveşti stilul de viaţă ca ^nd unul extrem, însă ei ar spune că e o percepţie greşită: extrem e timpul

pe care *toti ceilalti* îl petrec uitându-se la ecrane.

Secretul pentru a reuşi în lumea noastră tehnologizată, au aflat ei, este să petreci mult mai puţin timp folosind tehnologia.

◊ ◊ ◊

Scopul acestei cărţi este să promoveze ^minimalismul digital, printr-o explorare mai detaliată a lucrurilor pe care le presupune şi a motivelor pentru care funcţionează, apoi să te înveţe c^ să adopţi această filosofie, dacă decizi că este potrivită pentru tine.

Pentru aceasta, am împărţit cartea în două. În prima parte, descriu bazele filosofice ale mi^nimalismului digital, începând cu o examinare atentă a forţelor care fac vieţile digitale ale

multor persoane tot mai intolerabile şi trecând apoi la o discutíe detaliată despre filosofía formalismului (cu arargumente pentru soluţia *potrivită* la aceste probleme).

Spre sfârşitul primei părţi, prezint metoda sugerată de mine pentru a adopta această filosofie: *curăţenia digitală.* După c^n vei vedea, ca să-ţi transformi relaţia cu tehnologia e nevoie de o acţiune agresivă, iar curăţenia digitală oferă exact aşa ceva.

Procesul îţi cere să te îndepărtezi de activităţile online optíonale timp de 30 de zile. În această perioadă, te vei dezvăţa de ciclurile de dependenţă pe care le pot crea multe instrumente digitale şi vei începe să redescoperi activităţile analoage care îţi oferă mai multă satisfacţie. Vei face plimbări, vei vorbi cu prietenii în persoană, te vei implica în comunitate, vei citi căafi şi vei privi norii. Mai important, această curăţenie îţi oferă spaţiu să-ţi rafinezi modul în care înţelegi lucr^ule pe care le preţuieşti cel mai mult. La sfârşitul celor 30 de zile, vei adăuga un număr mic de activităţi online alese cu atenţie, despre care crezi că vor aduce beneficii majore lucrurilor pe care le preţuieşti. În continuare, vei face tot posibilul să faci din aceste activităţi voite nucleul vieţii tale online, lăsând în urmă cele mai multe dintre comportamentele perturbatoare care îţi fragmentau odată timpul şi îţi distrăgeau atenţia. Curăţenia acţionează ca o resetare contrastantă: o începi ca un m^axima- list epuizat şi o termini ca mi^malist atent.

În ultimul capitol al primei părţi, te voi ghida prin implementarea propriei curăţenii digitale. Pentru aceasta, voi porni de la un experiment pe care l-am efectuat la începutul ie^ul anului 2018, când peste 1 600 de oameni au fost de acord să facă o curăţenie digitală sub îndrumarea mea şi să-mi descrie experienţele lor. Vei auzi poveştile acestor participanţi şi vei afla ce strategii au funcţionat pentru ei, precum şi ce capcane au întâmpinat şi ar trebui să eviţi.

A doua parte a cărţii analizează câteva idei care te vor ajuta să cultivi u^ stil de viaţă sustenabil ce integrează m^malismul digital. în aceste capitole, voi examina probleme precum importanţa singurătăţii şi necesitatea de a cultiva un timp liber de cditate, pentm a înlocui timpul dedicat acum utilizării neatente a dispozitivelor. Voi propune şi voi apăra pretenţia, poate controversată, că relaţiile tale se vor consolida când vei înceta să dai clic pe „Like" sau să renuţi să comentezi la postîmle din reţelele sociale şi când vei deveni mai greu de contactat prin mesaje text. în plus, îţi voi oferi o imagme din interior asupra mişcării Atenţia Rezistă, o iniţiativă vag organizată a persoanelor care folosesc instrumente avansate şi proceduri de operare stricte ca să extragă vdoare din produsele economiei atenţiei digitale, evitând pericolele utilizării compulsive.

Fiecare capitol din partea a doua se încheie cu o colecţie de practici, tactici concrete proiectate să te ajute să acţionezi pe baza ideilor importante

ale capitolulm. Ca minimalist digital începător, poţi privi practicile dm această parte ca pe u set de instramente menite să-ţi susţină eOo^^^e de a crea u^ stil de viaţă minimdist, care funcţionează pentm circumstanţele tde.

◊ ◊ ◊

Multă lume îl citează pe Thoreau, care scria în *Walden* ***„Cei mai mulţi dintre oameni îşi duc vieţile în tăcută disperare”.[5] Mai puţin amintită însă este continuarea din paragraful următor:***

> Ei cred cu adevărat că nu mai au nicio alegere. Însă firile alerte şi sănătoase îşi amintesc că soarele a răsărit. Nu e niciodată prea târziu să renunţăm la prejudecăţi.[6]

• Carte apărută şi în limba română, cu acelaşi titlu, Editura Aldo Press, Bucureşti, 2004 (n.t.).

Relaţia noastră curentă cu tehnologiile lumii acesteia hiper- conectate nu e sustenabilă şi ne duce tot mai aproape de disperarea tăcută pe care o observase Thoreau cu mulţi ani în urmă. Însă, după cum ne aminteşte autorul, „soarele a răsărit" şi avem încă posibilitatea de a schimba această situaţie.

Pentru aceasta, nu putem permite ca încurcătura sălbatică de inst^rumente, divertisment şi perturbări oferite de epoca internetului să dicteze modul în care ne petrecem trapul sau felul în care ne simţim. Trebuie să facem efortul de a extrage binele din aceste tehnologii şi a evita răul. Avem nevoie de o filosofie care să ne pună aspiraţiile şi valorile la cârma experienţelor zilnice, detronând toanele primitive şi modelele de afaceri din Silicon Valley din acest rol pe care îl domină în prezent. O filosofie care acceptă tehnologiile noi, dar nu cu preţul dezumanizării despre care ne-a avertizat Andrew Sullivan; una care acordă prioritate semnificaţiei pe termen lung, nu satisfacţiei pe termen scurt.

Cu alte cuvinte, o filosofie ca minrmalismul digital.

Parte a intai

Fundamente

1 O cursă dezechilibrată a înarmării

Nu ne-am oferit voluntari pentru asta

Îmi amintesc prima dată când am auzit de Facebook. Era în primăvara anului 2004, iar eu eram în ultimul an de liceu şi am început să observ că tot mai mulţi prieteni de-ai mei vorbeau despre un site numit thefacebook.com. Prima persoană care mi-a arătat un profil de Facebook a fost Julie, pe atunci prietena şi acum soţia mea.

„Îmi amintesc că era o noutate", mi-a spus ea recent. ,,Ne-a fost prezentat ca o versiune virtuală a catalogului tipărit al bobocilor, mi loc unde puteam căuta prietenii sau prietenele persoanelor pe care le cunoşteam."

Cuvântul-cheie din această relatare este *noutate.* Facebook n-a venit pe lume cu promisiunea să transforme radical ritmurile vieţilor noastre sociale şi civile, ci a fost doar una dintre multele diversiuni. În primăvara anului 2014, cunoscuţii mei înscrişi pe thefacebook.com îşi petreceau cu siguranţă semnificativ mai mult timp jucând Snood (un joc în stil Tetris care era inexplicabil de popular) decât actualizându-şi profilurile sau „ciupindu-şi" prietenii virtuali.

„Era interesant", a conchis ea, ,,dar nu părea să fie ceva cu care ne-am putea petrece prea mult timp."

Trei ani mai târziu, Apple a lansat iPhone-ul, dând naştere revoluţiei mobile. Ce uită mulţi însă este că „revoluţia" originală promisă de acest dispozitiv a fost mult mai modestă decât impactul său final. În prezent, smartphone-urile au reformat experienţa de viaţă a oamenilor, oferind o conexiune permanentă la un mestec deranjant de bârfe şi divertisment. În ianuarie 2007, când Steve Jobs a prezentat iPhone-ul în celebrul său discurs Macworld, viziunea nu era chiar grandioasă.

Unul dintre principalele avantaje ale dispozitivului original era că integra iPodul cu telefonul mobil, ca să nu mai trebuiască să cari două aparate diferite în buzunar. (Cu siguranţă aşa m-am gândit şi eu când a fost lansat.) Astfel, când Jobs a prezentat iPhone-ul pe scenă, a alocat primele opt minute ale demonstraţiei prezentării funcţiilor media şi a încheiat spunând: ,,E cel mai bun iPod pe care l-am realizat vreodată!".[1]

Un alt avantaj major al lansării dispozitivului era numărul mare de moduri în care îmbunătăţea experienţa de apelare. La vremea respectivă, era o ştire importantă că Apple forţase AT&T să-şi deschidă sistemul de mesagerie vocală, permiţând o interfaţă mai bună pentru iPhone. Pe scenă, Jobs era absolut îndrăgostit de simplitatea cu care puteai să derulezi numerele de telefon şi de faptul că tastatura n^uerică apărea pe ecran, în loc să necesite butoane de plastic permanente.

„Aplicaţia asta bestială face şi apeluri telefonice!" a exclamat el în aplauzele celor prezenţi.[2] Abia la 33 de minute de la începutul prezentării, Jobs a început să vorbească despre ^^cţii precum mesageria text

îmbunătăţită şi accesul la internetul mobil, care domină azi modul în care folosim aceste dispozitive.

Pentru a confirma că această viziune limitată nu era doar o ciudăţenie a discursului lui Jobs, am vorbit cu Andy Grignon, care a făcut parte din prima echipă iPhone. ,,Ideea era să facem un iPod care putea efectua şi apeluri", mi-a confirmat el.3 „Misiunea noastră principală era să redăm muzică şi să permitem efectuarea apelurilor." Grignon mi-a explicat apoi că Steve Jobs a respins la început ideea că iPhone-ul putea deveni un fel

de computer mobil de uz general, care să ruleze o serie de aplicaţii produse de terţi. ,,În secunda în care îi permitem vreunui tâmpit de programator să scrie un cod care să-l strice, oamenii vor vrea să sune la Salvare", i-a spus odată Jobs lui Grignon.

În 2007, când s-a lansat primul iPhone, nu exista niciun App Store, nicio notificare din reţelele sociale, nicio fotografie de pus rapid pe Instagram, niciun motiv să te niti la telefon pe furiş în timpul culei, iar asta era în regulă pentru Jobs şi pentru milioanele de utilizatori care şi-au cumpărat primul smartphone în această perioadă. La fel ca în cazul primilor înscrişi pe Facebook, puţină lume a prevăzut cât avea să se schimbe relaţia noastră cu acest nou instrument strălucitor în următorii ani.

◊ ◊ ◊

Se ştie că noile tehnologii, precum reţelele sociale şi smartphone-urile, ne-au schimbat masiv modul de viaţă din secolul XXI. E o schimbare ce poate fi descrisă în multe moduri, dar criticul social Laurence Scott o face cu acurateţe când descrie existenţa modernă hiperconectată drept una în care „un moment care există doar în sine poate părea ciudat de plictisitor".[4]

Însă scopul observaţiilor de mai sus este să evidenţieze ceea ce mulţi uită: că aceste schimbări, pe lângă faptul că au fost majore şi transformatoare, au fost totodată neaşteptate şi neplanificate. Un elev care şi-a creat un cont pe thefacebook.com în 2004, în ultimul an de liceu, ca să-şi caute colegii probabil nu ştia că utilizatorul modem obişnuit avea să petreacă două ore *pe zi* pe reţelele sociale şi să

utilizeze serviciile de mesagerie asociate, cu aproape jumătate din acest timp dedicat exclusiv produselor Facebook. La fel, un prim utilizator care şi-a cumpărat an iPhone în 2007 pentru funcţiile muzicale ar fi fost mai puţin încântat să afle că în zece ani avea să ajungă să-şi verifice compulsiv telefonul, de 85 de ori pe zi – „funcţie" pe care ştim acum că Steve Jobs n-a luat-o în calcul când şi-a pregătit celebrul discurs.

Aceste schimbări s-au furişat şi au apărut repede, înainte de a avea şansa să facem un pas în spate şi să întrebăm *ce fâteptam cu adevărat* de la progresele rapide ale ultimului deceniu. Am adăugat noi tehnologii la periferia experienţei noastre din motive minore, apoi ne-am trezit dintr-odată că acestea colonizaseră însuşi nucleul vieţii de zi cu zi. Altfel spus, nu ne-^ oferit voluntari pentru lumea digitală în care suntem prinşi acum; se pare că ne-am trezit c^nva aici.

Această nuanţă e pierdută din vedere, de multe ori, în conversaţia culturală din jurul acestor instrumente. Din experienţa mea, când se discută public probleme legate de noile tehnologii, tehnoapologeţii atacă rapid, ducând discuţia în zona utilităţii (oferind studii de caz, cum ar fi un artist sărac care şi-a găsit publicul prin intermediul reţelelor sociale† sau un soldat în misiune care

† Exemplul vine din proprie experienţă. În toamna anului 2016, am participat la o emisiune de radio difuzată în rețeaua CBC din Canada pentru a discuta despre un articol scris de mine în *New York* Times şi în care puneam la îndoială avantajele în carieră ale rețelelor sociale. Gazda m-a surprins încă de la începutul emisiunii, aducând în discuţie un invitat neanunţat: un artistcareîşi promova muncaprinintermediul rețelelorsociale. În mod amuzant, la scurt timp după

ţine legătura cu cei de acasă prin Whatsapp). Apoi, concluzionează că e incorect să respingem aceste tehnologii pe motiv că sunt inutile, tactică de obicei suficientă pentru a încheia dezbaterea. Tehno-apologeţii au dreptate, dar pierd din vedere ideea cea mul importantă – nu utilitatea percepută a acestor instrumente e motivul pentru care deve^rn tot mai sceptici. Dacă întrebi un utilizator obişnuit al reţelelor sociale, de exemplu, de ce foloseşte Facebook, Instagram sau Twitter, îţi va oferi motive rezonabile. Fiecare dintre aceste servicii

începerea interviului, artistul a recunoscut (singur) că reţelele sociale i se păreau prea obositoare şi că era nevoit să ia pauze lungi de la ele ca sli poată lucra (n.a.).

probabil că îi oferă un lucru util pe care nu l-ar putea găsi în altă parte: de pildă, posibilitatea de a vedea pozele cu copiii unui frate sau ai unei surori, sau opţiunea de a folosi un hashtag pentru a monitoriza o mişcare comunitară.

Sursa disconfortului nostru nu este evidentă în aceste studii de caz individuale, ci devine vizibilă doar când ne confruntăm cu realitatea modului în care tehnologiile ca întreg au reuşit să se extindă dincolo de rol^ale minore pentru care le-am adoptat iniţial. Acestea ne dictează tot mai mult cum să ne purtăm şi ce să simţim, forţându-ne cumva să le folosim mai mult decât credem că e sănătos, adeseori în detrimentul altor activităţi pe care le considerăm mai valoroase. Partea incomodă, altfel spus, este acest sentiment de *pierdere a controlului,* un sentiment care se manifestă în zece feluri diferite în fiecare zi – de exemplu când suntem atenţi la telefon în timp ce-i facem baie copilului sau când ne pierdem abilitatea de a ne bucura de un moment plăcut fără nevoia stringentă de a-l împărtăşi cu un public virtual.

Nu utilitatea e problema, ci autonomia.

Următoarea întrebare evidentă este, desigur, cum am ajuns în această dezordine. Din experienţa mea, majoritatea celor care au probleme cu partea online a vieţii lor nu sunt oameni slabi sau proşti. Sunt specialişti de succes, studenţi silitori, părinţi iubitori; sunt organizaţi şi obişnuiţi să urmărească obiective dificile. Cu toate astea, aplicaţiile şi site-urile care-i încântă din

spatele ecranului telefonului sau al tabletei – unice printre multiplele tentaţii cărora le rezistă în fiecare zi – reuşesc să formeze metastaze nesănătoase, departe de locurile lor de origine.

O mare parte a răspunsului privind modul în care am ajuns aici este că multe dintre aceste instrumente noi nu sunt deloc atât de inofensive cum par. Oamenii nu se dau bătuţi în faţa ecranelor deoarece sunt leneşi, ci pentru că alţii au investit miliarde de dolari ca să obţină acest rezultat inevitabil. Mai devreme am spus că ne-am trezit cumva într-o viaţă digitală pentru care nu ne-am oferit voluntari. După cum voi explica mai departe, ar fi probabil mai corect să spunem că am fost *împiwi* **aici de companiile producătoare de dispozitive moderne şi de conglomeratele economice care ne tranzacţionează atenţia şi care au descoperit că pot câştiga averi imense într-o cultură dominată de gadgeturi şi aplicaţii.**

Crescători de tutun În tricouri

Bill Maher îşi încheie fiecare episod din emisiunea sa de pe HBO, Real Time, cu un monolog, de obicei pe teme politice. Exceptie a făcut ziua de 12 **mai** 2017, **când Maher s-a uitat direct spre cameră şi a spus:**

> Magnaţii reţelelor sociale trebuie să înceteze să mai pretindă că sunt nişte zei tocilari prietenoşi care construiesc o lume mai bună şi să admită că sunt doar

nişte crescători de tutun îmbrăcaţi în tricouri, care le vând copiilor un produs dăunător. Să fim serioşi, verificarea like-urilor e noul fumat.[5]

Îngrijorarea moderatorului cu privire la reţelele sociale a fost provocată de un segment din *60 Minutes* **d^^at cu o lună în ^urmă. Acesta se intitulează „Brain Hacking" şi începe cu Anderson Cooper luându-i un interviu unui inginer slab şi roşcat, cu barba îngrijită, atât de populară în rândul tinerilor din Silicon Valley. Numele său este Tristan Harris, fost fondator de startup şi inginer Google care a deviat de la calea bătută prin lumea tehnologiei ca să devină ceva mult mai rar în acest domeniu închis:** *avertizor de integritate.*

„Chestia asta e un aparat de păcănele", spune el la începutul interviului, arătând spre smartphone-ul său.

„Cum adică?" întreabă Cooper.

„Ei bine, de fiecare dată când îmi verific telefonul, intru în jocul «Ce-am câştigat?»„, răspunde Harris. Există o serie întreagă de tehnici care se folosesc [de către companiile de tehnologie] pentru a te convinge să foloseşti produsul cât mai mult cu putinţă."

„Silicon Valley programează aplicafii sau oameni?" întreabă apoi interlocutorul.

„Programează oameni. Se vehiculează permanent ideea că tehnologia e neutră şi că noi trebuie să alegem cum s-o folosim. Nu e deloc aşa."

„Tehnologia nu e neutră?" îl întrerupe Cooper.

,,Nu. [Companiile] vor s-o folosești în an^nite moduri, pentru perioade îndelungate, deoarece așa câștigă bani."[6]

Acest interviu i s-a părut cunoscut lui Bill Maher. După ce a redat un clip din interviul cu Harris pentru telespectatorii HBO, moderatorul a întrebat: „Unde am mai auzit asta?". Apoi a trecut rapid la faimosul interviu din 1995 al lui Mike Wallace cu Jeffrey Wigand (avertizorul de integritate care a confirmat lumii întregi ceea ce majoritatea suspectau deja: că marile companii de tutun produceau tigările astfel încât să dea dependență).

,,Philip Morris vă dorea doar plămânii", a încheiat Maher. ,,App Store vă vrea sufletele."

◊◊◊

Transformarea lui Harris într-un avertizor de integritate este excepțională, în parte, deoarece viața lui de până atunci a fost perfect normală, după standardele din Silicon Valley. Acum în jur de 35 de ani, bărbatul a crescut în Bay Area și, la fel ca mulți alți ingineri, și-a petrecut copilăria programându-și computerul Macintosh și scriind linii de cod. A studiat informatica la Stanford, iar după absolvire a început un masterat în timp ce lucra în celebrul Laborator de Tehnologie Persuasivă al lui BJ Fogg (care explorează cum se poate folosi tehnologia pentru a schimba modul în care gândesc și acționează oamenii). În Silicon Valley, Fogg este cunoscut drept „creatorul de

milionari", făcând referire la mulţimea de tineri care au trecut prin laboratorul său şi apoi au aplicat ceea ce au învăţat acolo pentru a fonda startupuri tehnologice profitabile (grup care-l include, printre alte eminenţe ale epocii dot-com, pe cofondatorul Instagram Mike Krieger). Urmând aceeaşi cale şi odată şcolit suficient în arta interacţiunii dintre minte şi dispozitive, Harris a renunţat la masterat şi a fondat Apture, un startup tehnologic care folosea ferestre pop-up pentru a spori timpul petrecut de utilizatori pe site-uri.

În 2011, Google a achiziţionat Apture şi Harris a fost inclus în echipa care lucra la inboxul Gmail. Începând să contribuie la produse care puteau afecta vieţile a sute de milioane de oameni, bărbatul a devenit tot mai îngrijorat. După o experienţă revelatoare la B^rning Man, într-o mişcare inspirată parcă din- tr-un scenariu de Cameron Crowe, Harris a scris un manifest de 144 de pagini intitulat „Apel la minimalizarea perturbărilor şi respectarea atenţiei utilizatorilor" şi l-a trimis unui număr mic de prieteni de la Google. Manifestul s-a răspândit apoi printre miile de angajaţi şi a ajuns la CEO-ul Larry Page, care l-a invitat pe autor la o şedinţă pentru a discuta ideile îndrăzneţe prezentate. În final, Harris a fost promovat pe nou-inventatul post de „filosof de produs".

Însă nu s-a schimbat mare lucru. Într-un articol-profil din 2016 din *Atlantic,* Harris a motivat lipsa de schimbare prin „inerţia"

organizaţiei şi lipsa de claritate a celor propuse. Sursa principală de tensiune, desigur, este aproape sigur mai facilă: *reducerea perturbărilor şi respectarea atenţiei utilizatorfior ar reduce vemturile. Utilizarea compulsivă se traduce în vânzări, lucra pe care Harris îl recunoaşte acum, spunând că economia bazată pe atenţie împinge companii ca Google într-o „cursă spre capătul tranchiului cerebral”.*[7]

Ca urnare, b&batul şi-a dat demisia, a fondat o organizaţie nonprofit pe nume Time Well Spent, cu misiunea de a impune o tehnologie care „să ne seraească pe noi, nu firmele de publicitate”[8], şi a început să lanseze avertismente publice cu privire la eOorturile depuse de companiile tehnologice pentra a ne ,, d emma” mm£le.

în Washington, DC,* un*de locuiesc eu, cele mai mari scandaluri politice se şti*e *că sunt cele care confirnă o veste proastă pe care multi o suspectau deja a fi adevărată. Acest detaliu e^l^- că, poate, fe*raoarea cu care au fost întâmpinate dezvă*luire „ui Harris. La scurt timp după ce ele au apărat î^ public, bărbatul a apărat pe coperta revistei** *Atlantic,* ***a acordat interaiuri pentra *60 Minutes* ***şi*** *PBS* ***NwsHour şi a fost invitat să ţină u discurs TED. Ani de-a rândul, aceia dintre noi care mormăiam cu pri- ^ie la uşurinţa cu care oamenii deveneau sclavii smartpho- ne-urfior aim fost consideraţi nişte alarmişti. Apoi a venit acest tânăr şi a confcmat ceea ce mulţi suspectau deja: că site-urfie şi aplicaţfle şmechere nu erau, după cum a spus Bill Maher, nişte da^i de la „zeii***

tocilari care construiesc o lume mai bună". Erau menite să ofere un fel de „păcănele de buzunar".

Harris a a|mt curajul moral să ne avertizeze cu privire la pericolele ascunse ale dispozitivelor noastre. Cu toate acestea, dacă vrem să ne apărăm de cele mai nocive efecte ale lor, trebuie să înţelegem mai bine cum reuşesc ele atât de uşor să ne saboteze bunele intentii cu prirâ'e la propriile vieţi. Din fericbe, când vine vorba de asta, avem u^ ghid bun. Se pare că, î^ vreme ce Harris se lupta cu impactul etic al tehnologiilor adictive, un

tânăr profesor de marketing de la NYU se concentra să afle exact c^ funcţiona dependenţa de tehnologie.

◊◊◊

Până în anul 2013, Adam Alter n-a manifestat prea mult interes pentru tehnologie ca subiect de cercetare.9 Profesor de afaceri cu un doctorat în psihologie socială de la Princeton, Alter a studiat modul în care lucrurile din jur ne influenţează gândurile şi comportamentul.

Teza sa de doctorat, de pildă, studiază impactul conexiunilor incidentale dintre tine şi altcineva asupra sentimentelor pe care le aveţi unul pentru celălalt. ,,Dacă afli că ai aceeaşi zi de naştere cu o persoană care a făcut ceva oribil", mi-a explicat el, ,,o urăşti mai mint decât dacă nu ai avea această informaţie."

Prima sa carte, *Drunk Tank Pink',* prezenta numeroase cazuri şi^alare în care factori de mediu aparent minori determinau schimbări de comportament importante. Titlul, de exemplu, face referire la un studiu care a demonstrat că deţinuţii beţi şi agresivi de la o închisoare navală din Seattle erau considerabil mai calmi după ce petreceau doar cincisprezece minute într-o celulă zugrăvită într-o anumită nuanţă de roz, la fel ca elevii canadieni care învăţau în clase de aceeaşi culoare. Lucrarea mai arată că persoanele care poartă o bluză roşie în poza de profil de pe un site de matrimoniale vor atrage mai mult interes decât cele îmbrăcate în orice altă culoare. În plus, cu cât ai un nume mai uşor de pronunţat, cu atât mal

repede vei avansa în profesia juridică. În anul 2013, cariera lui Alter a ajuns într-un punct de cotitură, în urma unui zbor de la New York la Los Angeles. ,,Ave^ planuri mari; voiam să dorm şi să lucrez", mi-a spus el. ,,La decolare însă, am deschis un joc

• Carte apărută şi în limba română, cu titlul *Roz tranchilizant,* traducere din engleză de Smaranda Nistor, Editura Publica, Bucureşti, 2013 (n.t.).

simplu de strategie pe telefon, numit 2048. Şase ore mai târziu, când aterizat, încă îl mai jucam."

După ce a publicat *Drunk Tank Pink,* Alter a început să caute un nou subiect de studiu, misiune care îl ducea mereu înapoi la aceeaşi întrebare: care este cel mai important factor care ne influenţează astăzi vieţile? Experienţa trăită jucându-se com- pulsiv pe telefon în timpul acelui zbor de şase ore l-a făcut să identifice clar răspunsul: *ecranele.*

Până acum, desigur, şi-au pus şi alţii întrebări esenţiale despre relaţia noastră aparent nesănătoasă cu noile tehnologii, precum smartphone-urile şi jocurile video. Ce l-a evidenţiat însă pe Alter au fost studiile sale în domeniul psihologiei. În loc să abordeze problema ca pe un fenomen cultural, el s-a concentrat pe cauzele psihologice. Inevitabil şi deloc ambiguu, noua perspectivă l-a dus într-o direcţie tulburătoare: ştiinţa dependenţelor.

◊◊◊

Pentru multe persoane, *dependenţă* este un cuvânt înfricoşător. În cultura populară, termenul

invocă imagini cu dependenţi de droguri care fură bijuteriile mamei, însă pentru psihologi adicfia are o definiţie atentă, liberă de astfel de elemente îngrozitoare. Iată un exemplu reprezentativ:

> **Adicţia este o tulburare în care o persoană foloseşte o substanţă sau un comportament al cărui efect recompensatoroferă o motivaţie intensă de a continua, în ciuda consecinţelor negative.[10]**

Până recent, se presupunea că adicfia se aplica doar în cazul alcoolului şi al drogurilor: substanţe ce includ compuşi psiho- activi, care pot afecta direct chimia creierului. Odată cu intrarea în secolul ^XI, tot mai multe studii au început să sugereze că

şi comportamentele care nu implicau ingerarea de substanţe puteau deveni adictive în sensul tehnic definit mai sus. O lucrare importantă din 2010, care a apărut în *Ammerican Journal of Drug and Alcohol Abuse,* concluziona că „tot mai multe dovezi sugerează asemănări considerabile între adicţiile comportamentale şi cele de substanţe”.[11] **Articolul menţionează dependenţa de internet şi cea de jocuri de noroc drept exemple bine-cunoscute ale acestei afectiuni. Când Asociaţia Psihiatrică Americană a publicat cea de-a cincea ediţie a DSM-5‡, în 2013, a inclus pentru prima dată adicţiile comportamentale ca problemă diagnosticabilă. Asta ne aduce înapoi la Adam Alter. După ce a analizat literatura psihologică relevantă şi a intervievat persoanele potrivite din domeniul tehnologiei, două lucruri i-au devenit clare. În primul rând, că noile tehnologii sunt menite să determine adictii comportamentale. După cum recunoaşte şi autorul, dependenţele legate de tehnologie tind să fie „moderate”, comparativ cu dependenţele puternice create de droguri şi de ţigarete. Dacă te forţez să renunti la Facebook, nu vei suferi de un sevraj grav şi nu te vei strecura noaptea la un internet cafe ca să-ţi iei „doza”. Pe de altă parte, şi aceste adicţii pot dăuna stării de sănătate. Poate că nu vei intra pe furiş pe Facebook, dar dacă aplicaţia e la doar un clic distanţă, pe telefonul din buzunar, o**

‡ **Carte apărută şi în limba română, cu titlul Manual *de diagnostic şi Clasificare Statistică* a *Tulburărilor Mintale,* Editura Medicală Callisto, Bucureşti, 2016 (n.r.).**

• **Carte apărută şi în limba română, cu titlul *Irezistibil,* traducere din engleză de Emili Vasiliu, Editura Publica, Bucureşti, 2017 (n.t.).**

dependenţă moderată va face să nu te poţi abţine să-ţi verifici contul iar şi iar, pe parcursul zilei.

Al doilea lucru care i-a devenit clar lui Alter în timpul cercetărilor este şi mai tulburător. La fel c^ avertizase Tristan Harris, în multe cazuri, aceste proprietăţi adictive ale noilor tehnologii nu sunt accidente, ci caracteristici de design atent proiectate.

Întrebarea care a apărut firesc după concluziile lui Alter a fost: ce face ca noile tehnologii să fie atât de potrivite pentru a produce adicţii comportamentale? În cartea sa din 2017, *Irresistible*, care detaliază studiul efectuat asupra domeniului, autorul explorează diferitele „ingrediente" care fac o anumită tehnologie capabilă să ne „prindă" şi să cultive o utilizare nesănătoasă. Vreau să mă concentrez pe scurt asupra unui cuplu de forţe care par deosebit de relevante pentru discuţia noastră şi care, după cum vei afla în curând, s-au ivit repetat în cercetările mele despre modul în care companiile tehnologice încurajează adicţiile comportamentale: *consolidarea pozitivă intermitentă* şi *nevoia de aprobare socială.* Creierele noastre sunt extrem de sensibile la cele două forţe de mai sus. Acest lucru contează, deoarece multe dintre aplicaţiile şi site-urile care-i fac pe oameni să-şi verifice compulsiv telefoanele şi să deschidă ferestre de browser folosesc aceste pârghii ca să devină aproape imposibil de refuzat. Ca să înţelegem această afirmaţie, hai să le trecem în revistă rapid pe amândouă.

◊ ◊ ◊

Începem cu prima forţă: consolidarea pozitivă intermitentă. Cercetătorii ştiu încă de la faimoasele experimente cu porumbei din anii 1970 ale lui Michael Zeiler[12] că recompensele oferite în mod imprevizibil sunt mult mai atrăgătoare decât cele acordate după un tipar cunoscut. Caracterul imprevizibil duce la eliberarea unei cantităţi mai mari de dopamină – un neuro- transmiţător esenţial pentru reglarea poftelor. În experimentul Zeiler original, porumbeii ciocăneau un buton care elibera în mod imprevizibil o peletă de mâncare. După c^n indică Adam Alter, acest comportament poate fi observat şi în butoanele de feedback care însoţesc majoritatea postărilor din reţelele

sociale începând din 2009, când Facebook a început să folosească pictograma „Like”.

,,E greu să evaluăm cât de mult a schimbat butonul Like psihologia utilizării Facebook”, scrie cercetătorul. [13] „Gândit initial ca un mod pasiv de a ţine pasul cu vieţile prietenilor, el s-a transformat într-un fenomen profund interactiv, cu acelaşi tip de feedback imprevizibil care-i motiva pe porumbeii lui Zeiler.” În continuare, Alter arată cum utilizatorii „pariază” de fiecare dată când postează ceva pe o reţea socială: vei primi Like-uri (sau inimioare sau Retweeturi) sau vei fi ignorat, fără nicio reacţie? Prima variantă creează ceea ce un inginer Facebook numeşte „sclipiri de pseudoplăcere”[14], iar cea de-a doua te face să te simti rău. În orice caz, rezultatul e greu de prezis, fapt care face întreaga activitate de postare şi verificare extrem de atrăgătoare, după cum ne învaţă şi psihologia adicţiei.

Însă feedbackul din reţelele sociale nu e singura activitate online care are această proprietate de consolidare imprevizibilă. Multor persoane li s-a întâmplat să acceseze un site de conţinut cu un scop anume (de exemplu, ca să citească un buletin informativ sau să verifice condiţiile meteo) şi, treizeci de minute mai târziu, să sară dintr-un link în altul, de la un titlu la altul. Acest comportament poate fi determinat şi de feedbackul imprevizibil: majoritatea articolelor se dovedesc a fi nişte prostii, dar uneori dai peste câte unul care îţi provoacă o emoţie puternică, fie ea furie justificată sau amuzament. Fiecare titlu

interesant pe care dai clic şi fiecare link atrăgător sunt acţiuni similare jocului la păcănele.

Companiile de tehnologie recunosc, desigur, puterea acestui feedback pozitiv imprevizibil şi îşi ajustează produsele în funcţie de ea, pentru a le face şi mai atrăgătoare. După cum explică avertizorul de integritate Tristan Harris: „Aplicaţiile şi site-^iile presară recompense variabile intermitente prin toate produsele lor, deoarece acest lucru are avantaje comerciale”.[15] Notificările care ne atrag atenţia sau modul satisfăcător în care o glisare cu degetul afişează următoarea postare potenţial interesantă sunt gândite adeseori special pentru a da naştere unor răspunsuri puternice. Conform lui Harris, simbolul de notificare pentru Facebook era la început albastru, la fel ca restul site-ului, ,,dar nimeni nu-l folosea”[16], aşa că i-au schimbat culoarea în roşu – o culoare alarmantă – şi numărul de clicuri a crescut exponenţial.

în, probabil, cea mai revelatoare mărturie dintre toate, în toamna anului 2017, Sean Parker, preşedintele fondator al companiei Facebook, a vorbit sincer la un eveniment despre tehnicile de manipulare a atenţiei folosite la vechea sa companie:

> În construirea acestor aplicaţii, Facebook fiind prima dintre ele... ideea de bază era: ,.Cum putem să-ţi consumăm cât mai mult din timpul şi atenţia disponibile?”. Asta însemna că trebuia să-ţi oferim din când în când un strop de dopamină, deoarece cineva îţi aprecia o fotografie sau o postare, comenta la ele sau altceva.[17]

Întreaga dinamică din reţelele sociale, în care postezi conţinut şi urmăreşti cum primeşti feedback, pare ^ardamen- tală pentru aceste servicii. Însă, după cum arată Tristan Harris, de fapt e doar o opţiune arbitrară între altele, ce arată cum ar putea ^arcţiona lucrurile. Nu uita că primele site-uri de reţele sociale includeau foarte puţin feedback; operaţiunile lor se bazau pe postarea şi găsirea de informaţii. Aceste caracteristici iniţiale, anterioare feedbackului, sunt cele pe care oamenii le amintesc când explică de ce reţelele sociale sunt importante în vieţile lor. Când vor să explice de ce folosesc Facebook, de exemplu, mulţi vor menţiona abilitatea de a afla când se naşte copilul unui prieten, un transfer de informaţii în sens unic, care

nu necesită feedback (se presupune automat că oamenii „apreciază" această veste).

Cu alte cuvinte, feedbackul imprevizibil care domină majoritatea serviciilor de reţele sociale nu are nimic fundamental. Dacă ar fi să e^^ul aceste caracteristici, probabil că n-ai diminua valoarea adusă pentru cei mai mulţi dintre utilizatori. Motivul pentru care această dinamică e atât de universală este că reuşeşte foarte bine să ne ţină cu ochii lipiţi de ecrane. Aceste forţe psihologice puternice sunt lucrul la care se referea Harris când a arătat spre cameră un smartphone, în *60 Minutes,* şi i-a spus lui Anderson Cooper „chestia asta e un aparat de păcănele".

◊ ◊ ◊

Să analizăm acum a doua forţă care încurajează adicţiile comportamentale: nevoia de aprobare socială. Adam Alter scrie: „Suntem fiinţe sociale şi nu putem ignora niciodată complet ceea ce cred alte persoane despre noi".[18] Desigur, acest comportament este adaptativ. În Paleolitic, era important să-ţi gestionezi atent statutul social în rândul membrilor tribului, deoarece supravie^aiea depindea de asta. În secolul XXI însă, noile tehnologii au de^turnat această nevoie profundă pentru a crea adicţii comportamentale profitabile.

Să ne gândim din nou la butoanele de feedback din reţelele sociale. Pe lângă faptul că oferă recompense imprevizibile, c^n am arătat mai sus, acestea au legătură şi cu aprobarea altor per-

soane. Dacă multe persoane dau clic pe mica pictogramă în formă de inimă de sub cea mai recentă postare de pe Instagram, simţi că tribul te aprobă – lucru pe care suntem construiţi să ni-l dorim intens.[§] Cealaltă latură a acestui troc evoluţionar este, desigur, că lipsa feedbackului pozitiv creează un sentiment de suferinţă. Pentru creierul din Paleolitic, e o problemă gravă şi poate crea nevoia urgentă de a monitoriza permanent aceste informaţii „vitale". Puterea acestei nevoi de aprobare socială nu trebuie subestimată. Leah Pearlman, fost manager de produs în echipa care a dezvoltat butonul „Like" pentru Facebook (şi autoarea postării pe blog care anunţa caracteristica în 2009), a devenit extrem de prudentă cu privire la dezastrul pe care îl provoacă. Astfel, ca proprietară a unei firme mici, ea are un manager de reţele sociale care-igestionează contul de Facebook, ca să evite expunerea la modul în care serviciul manipulează nevoile sociale umane. „Indiferent dacă ai vreo notificare sau nu, niciodată nu te simţi prea bine", a spus ea despre experienţa de verificare a feedbackului din reţelele sociale. „Indiferent ce speri să vezi, dorinţele nu ţi se împlinesc niciodată." ₁9

O nevoie similară de gestionare a aprobării sociale explică obsesia curentă din rândul adolescenriior de a păstra *streak-uri* pe Snapchat

§ Pentru o introducere în evoluția instinctelor de grup la ființele umane și rolul lor central pentru înțelegerea lumii, vezi cartea revelatoare a lui Jonathan Haidt intitulau *The Righteous Mind* (Pantheon, New York, 2012) (n.a.). *Carte* apărută și în limba română, cu titlul *Mintea moralistă,* Editura Humanitas, București, 2016.

cu prietenii, deoarece un şir lung şi neîntrerupt de comunicări zilnice confirmă faptul că relaţia este puternică. În plus, aceasta explică nevoia universală de a răspunde imediat la un mesaj text, chiar şi în situaţii nepotrivite sau periculoase (de exemplu, la volan). Creierul nostru din Paleolitic consideră ignorarea unui mesaj proaspăt sosit echivalentă cu respingerea unui membru al tribului care încearcă să-ţi atragă atenţia în jurul focului din comunitate: un pas greşit, cu potential periculos.

Industria tehnologiei a devenit expertă în a exploata acest instinct pentru aprobare. Reţelele sociale, în special, sunt ajustate atent pentru a-ţi oferi un flux bogat de informaţii despre cât de mult (sau cât de puţin) se gândesc prietenii la tine în momentul de faţă. Tristan Harris evidenţiază într-un exemplu etichetarea oamenilor în fotografii din servicii ca Facebook,

Snapchat sau Instagram. [20] Când postezi o fotografie folosind aceste servicii, îi poţi „eticheta" şi pe alţi utilizatori care apar în poză, iar procesul de etichetare le trimite o notificare. După cum explică Harris, aceste servicii fac procesul aproape automat. Ele folosesc algoritmi moderni de recunoaştere a imaginilor pentru a stabili cine se află în fotografii şi îţi oferă posibilitatea de a eticheta cu un singur clic. Oferta se face de obicei sub forma unei întrebări scurte de tip da/nu (,,vrei să-l etichetezi pe...?"), la care aproape sigur vei spune da.

Acest clic unic nu necesită aproape niciun efort din partea ta, dar pentru utilizatorul etichetat, notificarea creează sentimentul satisfăcător din punct de vedere social că *te gândeai la el.* **Cum spune şi Harris, companiile n-au investit resurse imense pentru a perfecţiona această caracteristică de etichetare automată doar pentru că era esenţială în utilitatea reţelei sociale. Au făcut această investiţie pentru a creşte substanţial numărul de imbolduri adictive de aprobare socială pe care aplicaţiile le oferă utilizatorilor.**

Aşa cum a confirmat Sean Parker când a descris filosofia de design din spatele acestor funcţii: ,,Este o buclă de feedback de validare socială... exact genul de lucru pe care l-ar inventa un hacker ca mine, deoarece exploatezi o vulnerabilitate a psihologiei sociale".[21]

◊ ◊ ◊

Să luăm o pauză pentru a analiza cum stau lucrurile. În secţiunile anterioare, am redat o

explicaţie tulburătoare a motivului pentru care atât de multe persoane simt că au pierdut controlul asupra propriilor vieţi digitale. Noile tehnologii care au apărut în ultimul deceniu sunt deosebit de pregătite să creeze adicţii comportamentale, determinând oamenii să le folosească mai mult decât îşi imaginează că este util sau sănătos.

Într-adevăr, după cum dezvăluie avertizorii de integritate şi cercetătorii ca Tristan Harris, Sean Parker, Leah Pearlman şi Adam Alter, aceste tehnologii sunt de multe ori proiectate *special*** **ca să declanşeze un comportament adictiv. Utilizarea com- pulsivă, în contextul de faţă, nu este un rezultat al defectelor de caracter, ci realizarea unui plan de afaceri extrem de profitabil.**

Nu ne-am oferit voluntari pentru vierile digitale pe care le ducem acum. Ele au fost create, în mare măsură, în săli de consiliu, pentru a servi interesele unui grup select de investitori în tehnologie.

O cursă dezechilibrată a înarmării

După cum am menţionat, disconfortul nostru legat de noile tehnologii nu depinde, de fapt, de utilitatea lor. E vorba de autonomie. Ne-am oferit voluntari pentru aceste servicii şi am cumpărat aceste dispozitive din motive minore (ca să putem căuta stările civile ale prietenilor sau să eliminăm nevoia de a purta la noi şi un iPod, şi un telefon),

iar ani mai târziu ne-am trezit dominaţi de influenţa lor, permiţându-le să controleze tot mai mult modul în care ne petrecem timpul, ce simţim şi cum ne comportăm.

Faptul că în ultimul deceniu omenirea a fost influenţată de aceste instrumente n-ăr trebui să ne surprindă. Aşa cum spuneam, am participat la o cursă dezechilibrată a înarmării, în care tehnologiile care ne consumau autonomia profitau cu tot mai multă precizie de vulnerabilităţile profunde ale creierelor noastre, în timp ce noi credeam cu naivitate că ne jucăm cu nişte daruri distractive trimise de zeii tocilari ai tehnologiei.

Când Bill Maher a glumit că App Store ne vrea sufletele, ştia el ceva. Aşa cum îi explica Socrate lui Phaidros în faimoasa
metafora caralui, redată de Platon, sufletul nostru poate fi înţeles ca un v^itiu care încearcă să stăpânească doi cai: ^ul reprezintă natura noastră bună, iar celălalt, impulsurile de bază. Atunci când cedăm tot mai multă autonomie mediulm digital, enervăm cel de-al doilea cal şi complicăm munca v^i- tiului, diminuând autoritatea s^etului nost™.

Dacă privim dm această perspectivă, devine clar că este o luptă pe care trebuie s-o ducem. însă pent™ a face asta avem nevoie de o strategie mai serioasă, de ceva creat special pen™ a înlătura Oorţele care ne manipulează spre adicţu comportamentale. toem nevoie de u^ plan concret de utilizare a noilor tehnologii pentru aspiraţifle noastre cele mai înalte, nu împotriva lor.

Minim*alismul* ***digitd este o astfel de st**rategie, iar acum ne vom îndrepta atenţia spre deta**l^e sale.***

O solutie minimală

Pe când am început să lucrez la acest capitol, un editorialist de la ***New York Post*** a publicat un material intitulat „Cum am încetat să mai fiu dependent de smartphone – şi voi puteţi face la fel". Secretul său? A dezactivat pe iPhone notificările pentru 112 aplicaţii diferite. ,,E relativ uşor să preiei din nou controlul", concluziona el cu optimism.[1]

Acest tip de articol e comun în l^ea jurnalismului tehnologic. Autorul descoperă că relaţia sa cu instrumentele digitale a devenit dis^rncţională. Alarmat, începe să folosească u^ trac inteligent, apoi raportează plin de entoiasm că luciile par să meargă mai bine. întotdeauna sunt sceptic cu privire la soluţiile acestea rapide. Din experienţa mea cu subiectul de faţă, e greu să-ţi reOormezi definitiv viaţa digitală Oolosind doar saaturi şi tracuri.

Problema e că micile modificări nu sut suficiente ca să ne rezolve marile probleme cu tehnologiile noi. Comportamentele de fond pe care sperăm să le remediem sunt înrădăcinate în cultura noastră şi, cum spuneam în capitolul anterior, sunt susţinute de forţe psihologice puternice, care ne consolidează instinctele de bază. Pentra a restabili controlul, trebuie să tre-

cem dincolo de tracuri şi să ne reconstruim relaţia cu tehnologia de la zero, pornind de la valorile noastre pro^rnde.

Editorialistul *New York Post* citat mai sus ar trebui, altfel spus, să privească dincolo de setările de notificare ale celor 112 aplicaţii şi să îşi pună întrebarea vitală: de ce foloseşte atât de multe apficatii? Ce îi trebuie lui (şi tuturor celor care avem aceste probleme) este *o filosofie de utilizare a tehnologiei:* ceva care descrie instrumentele digitale pe care le permitem în viaţa noastră, motivele şi constrângerile acceptate. În absenţa acestei introspecţii, rămânem într-un vârtej de bijuterii cibernetice adictive şi atrăgătoare, sperând în van că amestecul potrivit de trucuri ne va salva.

După cum am precizat în introducere, vă propun o astfel de filosofie:

> **MinimaHsmul digital**
> O filosofie de utilizare a tehnologiei în care îţi aloci timpul online unui număr mic de activităţi atent selectate şi optimizate, care susţin lucrurile pe care le preţuieşti şi le ignoră cu graţie pe toate celelalte.

Aşa-numitii ^minimalişti digitali care ^urmează această filosofie efectuează permanent analize de cost şi beneficii. [2] Dacă o nouă tehnologie nu oferă decât o diversiune minoră sau un avantaj trivial, m^hnalistul o va ignora. Chiar dacă o nouă tehnologie promite să susţină ceva ce acesta preţuieşte, ea trebuie să treacă un test mai

strict: este acesta *cel mai bun* mod de a folosi tehnologia în sprijinul valorii respective? Dacă răspunsul este nu, ^minimalistul va încerca să o optimizeze sau să găsească o variantă mai bună.

Rulând înapoi de la valorile profunde spre opţiunile tehnologice, m^hnaliştii digitali transformă aceste inovaţii dintr-o sursă de perturbare în instrumente care susţin o viaţă bine trăită. Astfel, evită vraja care i-a făcut pe atât de mulţi să simtă că pierd controlul în faţa propriilor ecrane.

Ai grijă, această filosofie este în contrast evident cu filosofia maximalistă pe care majoritatea oamenilor o folosesc în mod implicit: o mentalitate în care *orice* avantaj potenţial este suficient ca să înceapă să folosească o tehnologie care le atrage atenţia. Maximalişfilor nu le surâde deloc ideea ca o persoană să piardă ceva câtuşi de puţin interesant sau valoros. Într-adevăr, când am început să scriu public despre faptul că n-am folosit niciodată Facebook, oamenii din cercul meu profesional au fost oripilaţi de această idee. ,,De ce ar trebui să folosesc Facebook?" îi întrebam eu. ,,Nu pot să-ţi spun cu exactitate", răspundeau ei, ,,dar ce se întâmplă dacă ratezi ceva util de acolo?"

Argumentul pare absurd pentru minimaliştii digitali, care cred că cea mai bună viaţă digitală se formează alegându-şi cu atenţie instrumentele, pe baza avantajelor importante şi clare. Aceştia tind să fie precauţi cu privire la activităţile puţin valoroase, care le pot ocupa timpul şi atenţia şi pot să le dăuneze mai mult decât le ajută. Altfel spus, minimaliştilor nu le e teamă să nu piardă luc^i mici; îi îngrijorează mai mult ideea de a dilua luciile importante, *despre care ştiu deja* **că fac ca viaţa să merite trăită.**

Ca să facem ideile abstracte mal concrete, hai să analizăm câteva exemple de minimalişti digitali din viaţa reală, oameni pe care i-am întâlnit pe când cercetam această filosofie emergentă. Pentru unii dintre ei, cerinţa ca o nouă tehnologie să susţină intens valorile profunde a dus la

respingerea serviciilor şi a instrumentelor pe care cultura noastră le priveşte drept obligatorii. Tyler, de exemplu, s-a alăturat la început principalelor servicii de reţele sociale din motivele obişnuite: ca să-şi promoveze cariera, să rămână conectat şi să se distreze. După ce a adoptat filosofia minimalistă, şi-a dat seama că, deşi preţuia toate aceste obiective, utilizarea compulsivă a reţelelor sociale oferea cel mult beneficii minore şi nu se califica drept *cel mai bun* mod de a folosi tehnologia în aceste scopuri. Prin urmare, a renunţat la toate reţelele sociale şi a căutat moduri mai directe şi mai eficiente de a-şi susţine cariera, de a se conecta cu alte persoane şi de a se distra.

L-am întâlnit la aproximativ un an după decizia sa de a părăsi reţelele sociale şi era clar încântat de modul în care se schimbase viaţa lui în această perioadă. A început să facă muncă voluntară în apropiere de casă, face mişcare regulat, citeşte trei-patru cărţi pe lună, învaţă să cânte la ukulele şi mi-a spus că acum, că nu mai are telefonul permanent în mână, e mai apropiat decât oricând de soţie şi copii. În ce priveşte profesia, renunţarea la aceste instrumente l-a făcut să fie mai concentrat şi i-a adus o promovare. ,,Unii dintre clienfu mei au observat schimbarea şi m-au întrebat ce am făcut", mi-a spus el. ,,Când le-am spus că am renunţat la reţelele sociale, mi-au răspuns: «Şi eu aş vrea să fac asta, dar nu pot». Realitatea însă e că n-au niciun motiv bun ca să le folosească!"

După cum recunoaşte şi Tyler, nu toate aceste lucruri bune sunt rezultatul deciziei sale. Teoretic, ar fi putut învăţa să cânte la ukulele sau şi-ar fi putut petrece mai mult timp cu sofia şi cu copiii chiar dacă avea un cont pe Facebook. Decizia sa de a renunţa la aceste servicii n-a fost doar o ajustare a obiceiurilor digitale; a fost un gest simbolic care i-a consolidat angajamentul faţă de filosofia minimalistă de a porni de la valorile profunde şi a decide cum să-ţi trăieşti viaţa.

> , , ,

Adam ne oferă un alt exemplu al modului în care această filosofie a dus la respingerea unei tehnologii despre care ni s-a spus că este fundamentală. El conduce o mică firmă, iar abilitatea de a ţine legătura cu angajaţii e importantă pentru a-şi câştiga existenţa. Recent, a devenit îngrijorat de exemplul pe care-l oferea copiilor săi, de 9 şi de 13 ani. Şi-a dat seama că putea să le vorbească despre importanţa unei vieţi trăite

dincolo de ecranul strălucitor, dar mesajul n-avea să ajungă la ei decât dacă le demonstra acest comportament prin propriul exemplu. De aceea, a făcut ceva radical: a renunţat la smartphone şi l-a înlocuit cu un telefon simplu, cu clapetă.

„Nu le-am oferit niciodată o lecţie mai bună", mi-a spus el cu privire la această decizie. „Copiii mei ştiau că firma depindea de un dispozitiv inteligent, vedeau cât de mult îl foloseam, iar eu renunţam la el?! Am reuşit să le explic clar de ce, iar ei *au înţetes!"*

Aşa cum recunoaşte şi Adam, renunţarea la smartphone a făcut unele lucruri mai enervante. Se bazează mult pe mesaje text pentru a ţine legătura cu echipa, iar în scurt timp şi-a amintit cât de greu e să tasteze pe micile butoane din plastic ale unui celular de modă veche. Însă bărbatul e un minimalist digital, ceea ce înseamnă că m^^^area confortului e mai puţin importantă decât folosirea tehnologiei în sprijinul propriilor valori. Ca tată, ideea de a-i învăţa pe copii o lecţie importantă despre viaţa de dincolo de ecran conta mai mult decât tastarea rapidă.

Nu toţi minimaliştii digitali ajung să respingă complet instrumentele obişnuite. Pe mulţi, întrebarea-cheie „este acesta *cel mai bun* **mod de a folosi tehnologia în sprijinul acestei valori" îi face să optimizeze atent serviciile cu care alţii se joacă neatenţi.**

Michal, de exemplu, a decis că obsesia sa pentru reţelele sociale îi făcea mai mult rău decât bine. Ca răspuns, şi-a restricţionat aportul de

informaţii digitale la câteva abonamente la buletine informative şi nişte bloguri pe care le citeşte „mai puţin de o dată pe săptămână”. După spusele sale, aceste fluxuri atent selectate îi satisfac pofta de idei stimulatoare şi informaţii, dar nu-i domină timpul şi nu-i afectează starea de spirit.

Un alt minimalist pe nume Charles mi-a spus o poveste similară. Înainte să adopte această filosofie, fusese dependent de twitter, însă în ultimul timp a renunţat la acest serviciu şi citeşte ştirile dintr-o serie atent selecţionată de reviste online, pe care le verifică o dată pe zi, după-amiaza. Mi-a spus că e mai bine informat acum decât era în perioada Twitter şi e liber de verificatul şi actualizatul adictiv pe care îl încurajează reţeaua.

Minimaliştii digitali mai au şi obiceiul de a elimina funcţiile superflue ale noilor tehnologii, pentru a putea să acceseze functiile care contează şi să evite perturbările inutile. Carina, de exemplu, face parte din consiliul executiv al unei organizaţii de studenţi care foloseşte un grup de Facebook ca să-şi coordoneze activităţile. Pentru ca serviciul să nu-i exploateze atenţia de fiecare dată când se conectează pentru probleme legate de consiliu, şi-a redus numărul de prieteni la cei paisprezece din consiliu, după care le-a dat Unfollow. Astfel, reuşeşte să coordoneze grupul de pe Facebook şi, totodată, să-şi menţină newsfeedul gol.

Emma a găsit o altă abordare cu un rezultat

asemănător, când a descoperit că putea să creeze o setare pentru pagina de notificări de pe Facebook. Astfel, putea trece direct la pagina care afişează postările de pe un grup de absolvenţi pe care-l urmăreşte, sărind peste funcţiile deranjante ale serviciului. Şi Blair a făcut ceva similar: a salvat pagina de evenimente de pe Facebook, ca să poată vedea evenimentele viitoare din comunitate, evitând „toate prostiile care curg pe Facebook". Tânăra mi-a spus că, folosind această pagină salvată, se putea pune la curent cu evenimentele locale în cinci minute, o dată sau de două ori pe săptămână, iar Carina şi Emma petrec durate la fel de mici folosind serviciul. De partea cealaltă, un utilizator *mediu* de Facebook foloseşte produsele companiei timp de peste 50 de minute pe zi. Pot părea nişte opti^azări mici, dar ele produc o diferenţă majoră în vieţile zilnice ale minima- liştilor digitali.

Un exemplu deosebit de înduioşător care arată cum această filosofie poate debloca noi valori este povestea lui Dave,

director de creaţie şi tată a trei copii. După ce a devenit minimalist, bărbatul şi-a redus utilizarea reţelelor socide la un sm- gur seraiciu, Instagram, despre care considera că aducea avantaje sem^dcative interesulm său pentra artă. însă, ca un adevărat adept, Dave nu s-a mulţumit doar să „folosească" Instagram, ci a analizat cum să integreze cât mai bine acest inst^rnent în viaţa sa. în final, a decis să posteze o Ootografie sau un proiect artistic personal pe săptămână. „E u^ mod grozav de a păstra o arhivă vizuală a proiectelor mele", a explicat el. în plus, acum urmăreşte doar număr mic de contai şi toate aparţin artiştilor a căror muncă îl inspiră; astfel, experienţa de a-şi verifica feedul este atât rapidă, cât şi se^^cativă.

însă motivul pentru care îmi place povestea lui Dave este sursa deciziei sale de a reduce timpul petrecut cu aceste platforme. După cum mi-a explicat chiar el, în fiecare săptămână din primul de liceu, primea câte o scrisoare de la tatăl lui. încă impresionat de acest gest, bărbatul a început să facă în fiecare seară câte un desen pe care îl punea în cutia cu pachetul de prânz al fiicei sale mai mai. Cei doi copii mai mici i^m^reau acest ritual cu interes. Când au crescut srăcient ca să aibă propriile cutii pentra prânz, au început să primească şi ei câte un desen zilnic. „Au trecut doi ani şi încă îmi petrec o bună parte din fiecare seară făcând trei desene!" mi-a spus Dave cu evidentă mândrie. „Acest lucra n-ar fi posibfi dacă nu mi-aş proteja timpul."

Prindpiile minimalismului digital

Până acum, î^ acest capitol am afirmat că modul cel mai bun de a ne lupta cu tirania mediului digital î^ vieţile noastre este să adoptăm o filosofie de utilizare a tehnologiei pe baza **propriilor valori profunde. Am propus minimalismul digital ca o astfel de filosofie şi am oferit exemple din viaţa reală. Însă înainte de a-ţi cere să-l încerci, trebuie să-ţi ofer o explicaţie mai solidă pentru care funcţionează. Argumentul meu pentru eficienţa acestei filosofii se bazează pe trei principii centrale:**

- **^^*cipiul* 1: *Dezordinea e costisitoare.***
  Minimaliştii digitali recunosc că timpul şi atenţia consumate dezordonat, cu prea multe dispozitive, aplicaţii şi servicii, creează un cost negativ total care poate depăşi micile beneficii pe care le oferă izolat fiecare element individual.
- **^^*cipiul 2: Optimizarea este importantă.***
  Conform minimaliştilor digitali, decizia că o an^tultă tehnologie susţine ceva de preţ e doar primul pas. Pentru a beneficia de întregul său potenţial, trebuie să te gândeşti atent *cum* o vei folosi.
- **^^*cipiul 3: Pentru mai multă satisfactie, acţionează cu intentie.***
  Adepţii acestei filosofii se bucură de angajamentul lor general de a interacţiona mai atent cu noile tehnologii. Această sursă

de satisfacţie este independentă de deciziile specifice luate şi este unul dintre cele mai importante motive pentru care minimalismul este atât de valid pentru practicanţii săi.

Validitatea minimalismului digital este evidentă odată ce accepţi aceste trei principii. Dat fiind acest lucru, restul capitolului de faţă are rolul de a le dovedi veridicitatea.

Argument pentru primul prindpiu: noua economie a lui Thoreau

Aproape de sfârşitul lunii martie, în 1845, Henry David Thoreau a împ^rnutat u^ topor şi a intrat î^ pădurea din apropierea iazului Walden.3 A doborât mai mulţi pini albi tineri şi a făcut din ei pilaştri, căpriori şi podele. Folosind alte instrumente împ^rnutate, a crestat îmbinări nut şi feder, apoi a asamblat toate componentele într-o cabană modestă.

Bărbatul nu s-a grăbit deloc cu proiectul lm. în fiecare zi, îşi lua cu el pâine cu unt împachetată î^ hârtie de ziar, iar după ce termina masa de prânz citea ambalajul. în cursul procesului relaxat de constrmre, se oprea şi lua notiţe detaliate despre natura înconjmătoare. Obseda proprietăţile gheţii târzii de pe iaz şi mirosul pinilor din pădme. într-o dimineaţă, î^ timp ce înmiea o pană de lemn în apa rece, a văzut u^ şarpe vărgat alunecând î^ iaz şi aşezându-se pe fnnd^ acestoa, aşa că l-a privit m^ bine de u^ sfert de oră.

în iulie, Thoreau s-a mutat în cab^ă şi a rămas acolo pentru următorii doi ani. în cartea *Walden',* ***scrie despre această experienţă, descriindu-şi motivaţia astfel: „^m plecat î^ pădure deoarece vrat să trăiesc cu un scop, să mă confrant doar cu adevărurile esenţiale ale vieţii, să văd dacă puteam învăţa ceea ce avea ea să-mi arate şi să nu mor cu descoperirea că, de fapt, n-am tr^t".4> „ în următoarele decenii, pe măsmă ce ideile lui Thoreau s-au propagat prin cultura populară şi a***

devenit tot mai puţin probabil ca oamenii să caute textul original, experimentul său de la iazul Walden a căpătat o nuanţă poetică.

*** Carte apărută şi în limba română, cu titlul *Walden* sau Viaţa *în pădure. Cum ar fi să trăieşti doi ani în sălbăticie?,* traducere de Ştefan Avădanei şi Alexandru Pascu, Editura Act şi Politon, Bucureşti, 2016 (n.r.).**

**** Versiunea în limba română îi aparţine traducătoarei (n.t.).**

(Astfel, tinerii căutători de pasiune de la internatul din filmul *Cercul Poetilor Diispăruti,* din 1989, îşi începeau sesiunile secrete de poezie recitând citatul despre „viaţa cu un scop" din *Walden.)* **^m început să ne imaginăm că bărbatul căuta să fie transformat de experienţa subiectivă de a trăi cu un scop; că plănuia să iasă din pădure schimbat de transcendenţă. E o interpretare care are un sâmbure de adevăr, dar care pierde din vedere o întreagă latură a experimentului lui Thoreau. Acesta lucra la o nouă teorie a economiei care încerca să respingă efectele dez^nâmzunte ale industrializării. Pentru a-şi valida teoria, el avea nevoie de mai multe date, iar timpul petrecut la iaz era menit în mare parte să devină o sursă de astfel de informaţii. E important să înţelegem această latură mul pragmatică a cârtii** *Walden,* **deoarece teoria sa economică, adeseori trecută cu vederea, oferă o justificare puternică pentru primul principiu al m^âmalismului: aceea că mai mult poate fi mai puţin.**

◊ ◊ ◊

Primul şi cel mai lung capitol din *Walden* **se**

numeşte „Economie” şi conţine multe cugetări specifice lui Thoreau despre natură şi despre condiţia umană. Însă el conţine şi un număr surprinzător de tabele plictisitoare de cheltuielii, note de cumpărături detaliate până la ultimul cent, după cum urmează:

Locuinţă	28,12 % dolari
Fermă, un an	14,72 %
Alimente, opt luni	**8,74**
Îmbrăcăminte etc., opt luni	**8,40 %**
Gaz etc., opt luni	2,00
Total	61,99 / dolari

Scopul acestor tabele pentru Thoreau este să afle exact (nu în mod poetic sau filosofic) cât costă traiul său lângă iaz, cu un stil de viaţă care, după cum argumentează îndelung în primul capitol, satisface toate nevoile umane de bază: alimentaţie, locuinţă, încălzire şi aşa mai departe. Apoi, bărbatul compară aceste costuri cu salariile pe care le-ar putea câştiga, ca să ajungă la valoarea finală cea mai importantă pentru el: cât din *timpul* său trebuie sacrificat ca să-şi susţină stilul de viaţă minimalist? După ce calculează valorile rezultate în urma experimentului, Henry stabileşte că ar fi suficient să muncească doar o zi pe săptămână.

Acest truc magic de transformare a unităţilor de măsură din bani în timp este noutatea din ceea ce filosoful Frederic Gros numeşte „noua economie" a lui Thoreau.[6] Este o teorie bazată pe următoarea axiomă, pe care autorul o prezintă de la început în *Walden:* „Costul unui lucru e suma din ceea ce voi numi viaţă pe care trebuie s-o ofer la schimb pentru el, imediat sau pe termen lung".[7]

Noua economie oferă un mod radical de a regândi cultura cons^eristă care a luat naştere pe vremea lui Thoreau. Teoria economică standard se concentrează pe rezultatele monetare. În cazul în care cultivarea unui acru de teren îţi aduce un profit de 1 dolar pe an şi cultivarea a 60 de acri îţi aduce 60 de dolari, ar trebui, pe cât posibil, să cultivi cei 60 de acri, deoarece aşa vei obţine mai mulţi bani.

Noua teorie a filosofului consideră astfel de

calcule incomplete, deoarece omit costul de *viaţă* necesar pentru a obţine surplusul monetar de *59* de dolari. După cum scrie în *Walden,* cultivarea unei suprafeţe mari, cum făceau mulţi dintre vecinii săi din Concord, necesita ipoteci mari şi stresante, nevoia de a întreţine numeroase echipamente şi o muncă solicitantă infinită. Fermierii erau „zdrobiţi şi sufocaţi de muncă”[8], fiind descrişi de autor drept o „masă de oameni ce trăiesc vieţi de tăcută disperare”.?

Thoreau întreabă apoi ce beneficii primesc aceşti fermieri epuizaţi de pe ^urma profitului obţinut. După c^n a dovedit şi el în experimentul Walden, această muncă suplimentară nu le permite fermierilor să scape de condiţiile dificile. Filosoful reuşea să-şi satisfacă toate necesităfue de bază destul de comod folosind echivalentul unei singure zile de lucru pe săptămână. Ce câştigă, de fapt, agricultorii de pe urma vieţii pe care şi-o sacrifică sunt nişte lucruri mai fi^moase: jaluzele veneţiene, o oală de cupru mai bună, poate o căruţă modernă cu care să călătorească la oraş.

Analizat din perspectiva noii economii a lui Thoreau, acest schimb poate părea prost conceput. Cine ar putea justifica o viaţă de stres şi muncă obositoare pentru nişte jaluzele mai bune? Merită oare acestea atât de mult din viaţă? La fel, de ce să aduni ore de muncă agricolă suplimentară ca să-ţi cumperi o căruţă? E adevărat că durează mai mult să ajungi în oraş pe jos decât cu căruţa, scrie Thoreau, dar aceste

plimbări durează totuşi mai puţin decât orele necesare pentru a-ţi permite mijlocul de transport. Exact aceste tipuri de calcule l-au făcut pe filosof să remarce batjocoritor: ,,Văd tineri, concetăţeni ai mei, al căror ghinion este să fi moştenit ferme, case, hambare, vite şi unelte de agricultură, deoarece pe acestea este mai uşor să le obţii decât să scapi de ele".[10]

Noua economie a lui Thoreau s-a dezvoltat într-o epocă industrială, dur ideile sale de bază se aplică la fel de bine în contextul nostru digital curent. Primul principiu al minimalis- mului digital prezentat la începutul acestui capitol spune că dezordinea e costisitoare, iar această nouă economie ne explică de ce.

Când oamenii analizează anumite instrumente sau comportamente din vieţile lor digitale, tind să se concentreze doar pe valoarea produsă de fiecare. Menţinerea unei prezenţe active pe Twitter, de exemplu, poate da naştere ocazional unei noi conexiuni sau te poate expune la o idee pe care n-ai mai auzit-o. Gândirea economică standard spune că astfel de profituri sunt bune; cu cât primeşti mai mult, cu atât mai bine. Astfel, e logic să-ţi aglomerezi viaţa digitală cu cât mai multe astfel de mici surse de valoare, la fel cum era logic ca fermierii din Concord să cultive oricâţi acri de pământ puteau ipoteca.

Însă noul tip de economie spune să compari acest profit cu costurile măsurate în „viaţă". Cât din timpul şi atenţia ta, ar întreba Thoreau, trebuie sacrificate pentru a câştiga micul profit al conexiunilor ocazionale şi ideilor noi pe care-l obţii cultivându-ţi o prezenţă semnificativă pe Twitter? Să presupunem, de pildă, că această reţea îţi consumă efectiv zece ore pe săptămână. Filosoful ar spune că aproape sigur e un cost prea mare pentru beneficiile limitate pe care le oferă. Dacă preţuieşti noile conexiuni şi expunerea la idei interesante, de ce să nu adopţi obiceiul de a participa la o prelegere ori la un eveniment interesant în fiecare lună sau de ce nu te forţezi să discuţi cu cel puţin trei persoane, odată ajuns acolo? Acest lucru ar produce tipuri similare de valoare, consumându-ţi doar câteva ore pe lună şi lăsându-te cu 37 de ore suplimentare pe care să le dedici altor acţiuni valoroase.

Aceste costuri, desigur, au tendinţa să se adune. Când combini o prezenţă activă pe Twitter cu alte zece comportamente online care cer atenţie, costul în viaţă devine uriaş. La fel ca fermierii lui Thoreau, ajungi să fii „zdrobit şi sufocat" de cerinţele de timp şi atenţie, iar la final tot ce primeşti pentru că ţi-ai sacrificat atât de mult din viaţă sunt nişte chestii mai drăguţe (echivalentul digital al jaluzelelor veneţiene sau al oalei mai bune). Multe dintre ele, după cum spuneam în exemplul cu Twitter de mai sus, ar putea fi obţinute la un cost mult mai mic sau eliminate fără niciun impact negativ major.

De asta e periculoasă dezordinea. E uşor să te laşi sedus de micile profituri oferite de cea mai recentă aplicafie sau de ultimul serviciu şi să uiţi de costurile lor în ce priveşte cea mai importantă resursă pe care o avem: minutele din viaţă. Asta face ca noua economie a lui Thoreau să fie atât de relevantă pentru momentul nostru prezent. După cum spune Frederic Gros:

> Partea uimitoare la Thoreau nu este conţinutul efectiv al argumentelor. Până la urmă, şi înţelepţii din Antichitate şi-au proclamat dispreţul pentru posesiunile lumeşti... Impresionantă *e* forma argumentului, deoarece obsesia lui Thoreau pentru calcule *e* una profundă... Acesta spune: continuă să calculezi, continuă să cântăreşti. Ce câştig şi ce pierd?[11]

Obsesia lui Thoreau pentru calcule ne ajută să trecem peste vagul sentiment subiectiv că dezordinea digitală are compromisuri inerente şi ne forţează să ne confruntăm direct cu ea. Filosoful ne cere să tratăm minutele din viaţă ca

pe o resursă concretă şi valoroasă (fără îndoială cea mai valoroasă resursă pe care o deţinem) şi să calculăm întotdeauna la cât din această viaţă renunţăm pentru diversele activităţi cărora le permitem să ne ocupe timpul. Când ne privim obiceiurile din această perspectivă, vom ajunge la aceeaşi concluzie ca Thoreau pe vremea lui: cel mai adesea, costul cumulativ al luc^rurilor neesenţiale cu care ne aglomerăm vieţile poate depăşi micile beneficii pe care le oferă fiecare element individual.

Argument pentru al doilea prindpiu: curba randamentului

Legea diminuării randamentelor le este cunoscută tuturor celor care studiază economia. Ea se aplică pentra îmbunătăţirea proceselor de producţie şi spune, la nivel mare, că investea mai multor resmse în*t*r-un proces nu-i poate îmbunătăţi la infinit rez^tat^; în final, te vei apropia de o limită naturală şi vei începe să percepi beneficii tot mai mici de pe urna investiţiilor.

Un exemplu clasic din manualele de economie se referă la muncitora de la o linie ipotetică de asamblare auto. La început, pe măsură ce măreşti num^ de muncitori, generezi creşteri mari ale vitezei cu care se realizează maşinile. Totuşi, dacă aloci tot mai mulţi muncitori, îmbunătăţirile vor deveni mai mici. Acest lucra se poate întâmpla din mai multe motive. De exemplu, poate că nu mai ai spaţiu î^ care să adaugi noii muncitori sau poate că există alţ*i *factori limitatori, precum viteza maximă a bandei ralante.

***Dacă reprezinţi grafic această lege pentru u^ ^umit proces şi o resursă, cu valoarea produsă pe a^a X şi resursele* i*nvestite pe a^a Y, vei întMni o cmbă fa*r*nliară. La început, când creşterile de resurse determină îmbunătăţiri rapide ale rezultatelor, curba creşte rapid. în timp, pe măsură ce randament^ scade, curba se aplatizează. Parametrii exacţi ai acestei** *curbe a randamentului* **diferă în funcţie de proces şi de resursă, dar forna generală este comună pentru**

multe scenarii, o realitate care a transOormat legea de aaţă într-o componentă Undamentală a teoriei economice modeme.

Motivul pentra care prezint această idee din economie într-^ capitol despre minimalismul digital este următoral: dacă eşti dispus să accepţi o anumită flexibilitate a definiţiei pentru „procesul de producţie", legea diminuăra randamentelor **se poate aplica pentru diferitele moduri în care folosim noile tehnologii pentru a aduce valoare în vieţile noastre personale. Odată ce vedem *aceste procese tehnologice personale* (din perspectiva diminuării randamentului, vom avea vocabularul exact de care avem nevoie pentru a înţelege validitatea celui de-al doilea principiu al minimalismudin: că optimizarea modului în care folosim tehnologia este la fel de importantă ca modul în care alegem tehnologiile pe care să le folosim.**

◊ ◊ ◊

Când analizăm procesele tehnologice personale, să ne concentrăm mai mult asupra energiei investite pentru a îmbunătăti valoarea adusă de acestea în viaţa noastră, de exemplu, printr-o selectare mai atentă a instrumentelor sau prin adoptarea unor strategii inteligente pentru a le folosi. Dacă măreşti cantitatea de energie pe care o investeşti în această optimizare, vei spori valoarea reruruată de proces. La început aceste creşteri vor fi mari, însă, după cum ne spune legea diminuării rand^entelor, ele vor scădea pe măsură

ce te apropii de o limită naturală.

Ca să facem lucrurile mai concrete, hal să analizăm un scurt exemplu ipotetic. Să presupunem că ţi se pare important să rămâi informat cu privire la evenimentele curente. Cu siguranţă, noile tehnologii te pot ajuta să-ţi atingi acest obiectiv. Poate că, la început, stai doar cu ochii pe linkurile care apar în feedurile din reţelele sociale. Acest proces aduce o anumită valoare, deoarece eşti mai informat decât al fi dacă n-ai folosi deloc internetul, dar lasă multe de dorit.

Pornind de aici, să presupunem că investeşti puţină energie în a identifica un n^năr ales cu atenţie de site-uri de ştiri pe care să le ^urmăreşti şi găseşti o aplicaţie ca Instapaper, care îţi permite să salvezi articole de pe acele site-uri şi să le citeşti la un loc, într-o interfaţă agreabilă care elimină reclamele deranjante. Acest proces tehnologic personal te menţine mai bine informat şi aduce chiar mai multă valoare în viaţa ta personală. Poate, ca ultim pas din această optimizare, descoperi după mai multe încercări, că poti absorbi cel mai bine articolele complexe când le aduni pe parcursul unei săptămâni şi apoi stai să le citeşti pe toate sâmbătă dimineaţa, pe tabletă, bându-ţi cafeaua într-o cafenea locală.

Deja eforturilnle de op^aiizare au sporit mult valoarea pe care o primeşti de la acest proces tehnologic personal pentru a rămâne informat. Acum poţi să fii la curent într-un mod plăcut, cu un impact limitat asupra atenţiei şi a timpului tău

săptămânal. Cu toate acestea, după cum ne spune legea diminuării ran- d^entelor, probabil că te apropii de limita naturală, după care va deveni tot mai greu să îmbunătăţeşti acest proces. Ca să fim mai tehnici, ai atins a doua parte a curbei randamentelor.

Motivul pentru care al doilea principiu al minimalismului este atât de important e că majoritatea oamenilor investesc foarte puţină energie în aceste optimizări. Ca să folosim terminologia economică potrivită, procesele tehnologice personale ale celor mai multe persoane se află în prezent în partea *inifală* a curbei randamentului – cea în care încercările suplimentare de optimizare vor duce la îmbunătăţiri majore. Aceasta e realitatea care-i face pe minimaliştii digitali să adopte al doilea principiu şi să se concentreze nu doar pe *ce* tehnologii folosesc, ci şi pe *cum* o fac.

Exemplul de mai sus a fost ipotetic, dardacă studiezi poveştile unor minimalişti digitali din viaţa reală, vei găsi situaţii similare în care optimizarea a dat rezultate importante. Gabriella, de exemplu, s-a înregistrat la Netflix deoarece era o sursă mai bună (şi mai ie^ină) de divertisment decât televiziunea prin cablu. Din păcate, a căpătat înclinaţia de a face mara- toane de vizionare, lucru care i-a afectat productivitatea profesională şi i-a lăsat un sentiment de insatisfactie. După alte expe^mente, femeia a găsit un mod să op^^ineze procesul: nu are voie să se uite la Netflix singură.' Această restricţie îi

permite în continuare să se bucure de valoarea oferită de serviciu, dar într-un mod mai controlat, care-i limitează potenţialul de abuz şi consolidează alt lucru pe care-l preţuieşte: viaţa socială. ,,Acum, [streamingul] este o activitate socială, nu una izolatoare", mi-a spus ea. O altă optimizare comună în rândul ^^^naliştilor digitali pe care i-am studiat a fost eliminarea aplicaţiilor pentru reţele sociale de pe telefoane. Deoarece pot accesa în continuare aceste site-uri folosind browserele de pe computere, nu pierd niciunul dintre beneficiile care-i menţin înregistraţi pentru aceste servicii. Totuşi, prin eliminarea aplicatiilor de pe telefoane, au renunţat la abilitatea de a naviga prin conturi ca răspuns automat la plictiseală. Rezultatul este că utilizatorii au redus semnificativ timpul petrecut interactionând cu serviciile în fiecare săptămână, fără a reduce şi valoarea pe care ele le-o oferă: un proces tehnologic personal mult mai bun decât atingerea şi glisarea neatente prin aplicaţii pe tot parcursul zilei, după cum au chef.

Există două motive principale pentru care atât de puţini oameni s-au obosit să adopte înclinaţia pentru optimizare dovedită de Gabriella sau de minimaliştii care şi-au fluidizat experienţele din reţelele sociale. Primul este că majoritatea acestor tehnologii sunt încă destul de noi. De aceea, rolul lor în viaţa utilizatorilor poate părea inovator şi distractiv, muşamalizând problemele mai serioase despre valoarea pe care o oferă. Această prospeţime, desigur, începe să se piardă pe măsură

ce smartphone-ul şi era reţelelor sociale avansează

*** Gabriella nu e singura care foloseşte această optimizare. Am fost surprins să descopăr mai mulţi minimalişti digitali (de obicei, tineri) care au găsit echilibrul după ce au restricționat vizionarea programelor în stream la situațiile sociale (n.a.).**

dincolo de anii de început, iar oamenii încep să aibă tot mai puţină răbdare cu defectele acestor procese nerafinate. După cum a spus autorul Max Brooks într-o apariţie televizată din 2017, „trebuie să ne reevaluăm [relaţia actuală cu] informaţiile online, cam la fel cum am reevaluat dragostea fără obligaul în anii 1980”.[12]

Al doilea motiv pentru care atât de puţini utilizatori optimizează modul în care folosesc tehnologia este mai cinic: marile conglomerate din economia atenţiei care au lansat multe dintre aceste noi tehnologii nu vor ca noi să ne gândim la optimizare. Ele câştigă mai mulţi bani dacă petrecem mai mult timp interacţionând cu produsele lor, aşa că doresc să le considerăm un fel de ecosistem distractiv în care te joci şi se întâmplă lucruri interesante. Această mentalitate de uulizare generală le ajută să ne exploateze vulnerabilităţile psihologice.

Din contră, dacă ne gândim la aceste servicii ca la o colecţie de caracteristici pe care le putem folosi atent în sprijinul anumitor valori, aproape sigur vom petrece mai puţin timp folosin- du-le. E motivul pentru care companiile de reţele sociale îşi descriu intenţionat produsele într-un mod vag. Misiunea Facebook, de exemplu, este „să le ofere oamenilor puterea de a cons^ul comunităţi şi de a se apropia de semenii lor”.[13]? E un scop în general pozitiv, dar nu specifică exact cum poţi folosi Facebook ca să-l atingi. Aluzia e că trebuie să intri în ecosistemul lor, să începi să distribui şi să te conectezi, iar în final se vor întâmpla lucruri bune.

Însă după ce scapi de această mentalitate şi începi să vezi noile tehnologii doar ca pe nişte instrumente pe care le poţi implementa selectiv, poţi să adopţi pe deplin al doilea principiu al minimalismului şi să începi să optimizezi furios, culegând roadele pe măsură ce urci pe curba randamentului. Găsirea de noi tehnologii utile e doar primul pas pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa. Adevăratele beneficii apar odată ce începi să încerci un mod mai bun de a le folosi.

Argument pentru al treilea prindpiu: lectiile hackerului amish

Cei din cultura amish complică orice discuţie serioasă despre impactul tehnologiei moderne asupra culturii noastre. Percepţia generală este că aceştia sunt încremeniţi în timp, reticenţi să adopte orice instrumente apărute după jumătatea secolului al XVIII-lea, când au început ei să se stabilească în America. Din această perspectivă, comunităţile lor sunt interesante mai ales ca muzeu vivant al unei epoci vechi, ca o curiozitate desuetă.

Însă apoi începi să vorbeşti cu savanţii şi scriitorii care le studiază cultura şi începi să auzi afirmaţii derutante, care înceţoşează luc^rurile. John Hostetler, de exemplu, care a scris o carte despre această societate, spune: „Comunităţile amish nu sunt relicve ale unei epoci apuse, ci demonstraţii ale unei alte forme de modernitate”.

14 Tehnologul Kevin Kelly, care a petrecut un timp considerabil în comunitatea amish din Lancaster County, merge chiar mai departe şi scrie: „Vieţile amish sunt oricum, numai antitehnologice nu. De fapt, de fiecare dată când i-am vizitat, am observat că sunt hackeri şi reparatori ingenioşi, creatori şi mari amatori de bricolaj. În mod surprinzător, de multe ori sunt protehnologie".

După cum elaborează acesta din urmă în cartea sa din 2010, *What Technology Wants,* noţiunea că cei din comunitatea amish sunt nişte retrograzi dispare de îndată ce te apropii de una dintre fermele lor, unde „mergând pe drum, poţi vedea un copil amish cu pălărie de paie şi bretele cum alunecă pe patine cu

rotile”.[16] Unele comunităţi folosesc tractoare, dar n^mai cu roţi de metal, aşa că nu pot rula pe şosea, ca maşinile. Unele acceptă o treierătoare de grâu cu benzină, dar impun ca „maşinăria zgomotoasă şi fumegândă”[17] să fie trasă de cai. Telefoanele personale (celulare sau fixe) sunt aproape întotdeauna interzise, dar multe comunităţi au o cabină telefonică locală.

Aproape nicio comunitate ^uish nu acceptă deţinerea automobilelor, dar membrii lor pot călători în maşini conduse de alţii. Kelly raportează că utilizarea electricităţii este frecventă, dar de obicei e interzis să te conectezi la reţeaua electrică municipală. Scutecele de unică folosinţă sunt populare, la fel şi îngrăşămintele chimice. Într-un pasaj memorabil, autorul povesteşte că a vizitat o familie care foloseşte o freză de mare precizie, controlată de computer şi în valoare de 400 ooo de dolari pentru a produce piesele pneumatice necesare comunităţii. Maşinăria e condusă de fiica de 10 ani a familiei, cu bonetă pe cap, şi se află în spatele grajdului pentru cai. [18]

Desi^H, Kelly nu e sin^^ui care a observat relaţia complicată a comunităţii amish cu tehnologiile moderne. Donald Kraybill, profesor la Elizabethtown College şi coautor al unei cărţi despre această grupare, subliniază schimbările apărute pe măsură ce tot mai mulţi membri ai comunităţii au ales antre- prenoriatul în dauna agriculturii. Acesta povesteşte despre un atelier cu nouăsprezece angajaţi care foloseşte burghie,

fierăstraie şi pistoale pneumatice, dar în loc să se alimenteze de la reţeaua electrică, foloseşte panouri solare şi generatoare cu motorină. Alt antreprenor amish are un site pentru firma sa, însă de întreţinerea lui se ocupă o firmă externă. Kraybill are o expresie pentru mod^uie nuanţate şi nenaturale în care aceste startupuri folosesc tehnologia: „hacking în stil amish”. [19]

Aceste observaţii resping credinţa populară că membrii grupării amish resping toate tehnologiile noi. Ce se petrece, de fapt? Se pare că aceştia fac un lucru atât şocant de radical, cât şi simplu în epoca noastră de un consumerism impulsiv şi complicat: încep cu luc^rurile pe care le preţuiesc cel mai mult, apoi merg înapoi şi se întreabă dacă o tehnologie nouă face mai mult rău decât bine în ce priveşte valorile. După cum spune profesorul american, ei îşi pun ^următoarele întrebări: ,,Va fi acest lucru util sau dăunător? Ne va susţine el viaţa împreună, la nivel de comunitate, sau o va distruge?” [20]

Când apare o nouă tehnologie, de obicei, în fiecare comunitate amish există un „tocilar alfa” (după cum îl numeşte Kelly) care va cere permisiunea s-o încerce. De obicei, episcopul va accepta, apoi întreaga comunitate îl va observa pe primul adoptator cu atenţie, încercând să disce^ă impactul final al tehnologiei asupra lucrurilor pe care comunitatea le preţuieşte cel mai mult. Dacă impactul rezultă a fi mai degrabă negativ, tehnologia este interzisă. În caz contrar, aceasta este permisă, dar de obicei cu menţiuni care îi

optimizează părţile bune şi le minimalizează pe cele negative.

Motivul pentru care majoritatea adepulor amish nu pot folosi maşini, de exemplu, dar pot călători în vehiculele conduse de alrii are legătură cu impactul deţinerii unei maşini asupra tiparului social al comunităţii. După c^n explică Kelly, ,,Când au apărut automobilele, la sfârşitul secolului trecut, comunitatea amish a observat că şoferii plecau din comunitate la picnicuri sau excursii în alte oraşe, în loc să-şi viziteze rudele sau pe cei bolnavi în zilele de duminică sau în loc să frecventeze magazinele locale sâmbăta”.[21] După cum i-a explicat un adept lui Kraybill în timpul cercetărilor sale, ,,Când oamenii pleacă din comunitatea amish, primul lucru pe care-l fac este să-şi c^n- pere maşină”.[22] Prin curmare, derulerea vehiculelor este interzisă în majoritatea parohiilor.

Acest tip de gândire explică şi de ce un fermier amish poate să detulă panouri solare sau să-şi alimenteze dispozitivele electrice de la un generator, dar nu se poate conecta la reţeaua de energie. Problema nu este electricitatea, ci faptul că reţeaua îi leagă prea strâns de lumea din afara comunităţii locale, încălcând principiul biblic de a fi „din lume, dar nu al lumii”.

Odată ce întâlneşti această abordare mai nuanţată a tehnologiei, nu mai poţi considera stilul de viaţă amish ca fiind o curiozitate desuetă. După cum a explicat John Hostetler, filosofia lor nu este o respingere a modernităţii, ci o „altă formă” a sa. Kevin Kelly merge mal departe şi pretinde că este o formă de modernitate pe care nu o putem ignora, date ^nd dificultătile noastre actuale. ,,În orice discuţie despre avantajele care apar când se evită dependenţa de tehnologie, cei din comunitatea amish se evidenţiază, oferind o alternativă onorabilă”, spune el.[23] E important să înţelegem exact ce face această alternativă onorabilă, deoarece în aceste avantaje vom găsi un argument puternic pentru al treilea principiu al mi^rnalismului, care afirmă că abordarea deciziilor cu intenţie poate fi mai importantă decât impactul lor efectiv.

◊ ◊ ◊

La baza filosofiei amish privind tehnologia stă următotul compromis: adeptii săi preţuiesc beneficiile generate folosind tehnologia în mod intentionat mai mult decât beneficiile pierdute din tehnologiile pe care decid să nu le utilizeze. Ideea este că *intenfa e mai importantă decât*

comoditatea **şi se pare că ea dă rezultate. Comunitatea amish şi-a păstrat prezenţa relativ stabilă în America în iil^mii două sute de ani de mode^rniza- re rapidă şi revoluţii culturale. Spre deosebire de alte secte religioase, care încearcă să reţină membrii prin ameninţări şi refuzarea legăturilor cu lumea din afară, aceştia încă mai aplică *Rumspringa.* În timpul acestei perioade rituale, care începe la vârsta de 16 ani, tinerii pot să plece de acasă şi să experimenteze lumea din afară dincolo de restricţiile comunităţii. Apoi, ei pot decide singuri (după ce au văzut la ce vor renunţa) dacă acceptă botezul în biserica mamă. După calculele unui sociolog, procentul de tineri amish care decid să rămână după Rumspringa este de aproximativ 8o-9O%.24**

Cu toate astea, trebuie să fim precauţi şi să nu ducem exemplul comunităţii amish prea departe ca studiu de caz pentru o viaţă semnificativă. Restricţiile care ghidează fiecare comunitate, numite *Ordnung,* sunt decise şi aplicate de un grup de patru bărbaţi (un episcop, doi preoţi şi un diacon), care au aceste roluri pentru toată viaţa. [2]s De două ori pe an se ţine o ceremonie de comuniune în care pot fi prezentate plângerile cu privire la Ordnung şi se caută un consens, dar mulţi oameni din aceste grupuri (mai ales femeile) sunt privaţi de drepturi.

Din această perspectivă, practicanţii amish subliniază principiul că o atitudine intenţionată faţă de tehnologie poate fi o sursă independentă de valoare, dar exemplul lor lasă deschisă

întrebarea dacă această valoare persistă chiar şi atunci când eliminăm impulsurile mai autoritare ale comunităţii. Din fericire, avem motive importante să credem că aşa este.

Un exerciţiu util şi asemănător este să analizăm Biserica Menonită. La fel ca adepţii amish, menoniţii propovăduiesc principiul biblic de a fi *în lume, dar nu al lumii,* ducând la o adoptare similară a simplităţii şi la o suspiciune cu privire la tendinţele culturale care ameninţă valorile centrale ale vieţii , , > virtuoase şi ale comunităţilor puternice. Spre deosebire de amish însă, aceştia includ membri mai liberali care se integrează în societatea lărgită, asumându-şi răspunderea pentru deciziile luate conform principiilor bisericii din care fac parte. Acest

lucru ne oferă posibilitatea de a vedea ideile în stil amish despre tehnologie aplicate în absenţa unui Ordnung autoritar.

Curios să întâlnesc această filosofie în acţiune, mi-am planificat o întâlnire cu o menonită liberală pe nume Laura, o profesoară care trăieşte cu soţul şi fiica sa în Albuquerque, New Mexico. Femeia merge la o biserică menonită din apropiere şi trăieşte într-un cartier cu cel puţin douăsprezece alte f^amilii de aceeaşi credinţă, lucru care o ajută să ţină legătura cu valorile comunităţii. Însă deciziile cu privire la stilul de viaţă îi aparţin doar ei. Acest lucru n-a oprit-o să acţioneze cu intenţie în ce priveşte opţiunile tehnologice. Realitatea e cel mai bine evidenţiată de cea mai radicală decizie a sa: Laura nu a deţinut niciodată un smartphone şi nu are nicio intenţie să-şi cumpere unul.

„Nu cred că aş fi un utilizator bun de smartphone", spune ea. ,,N-am încredere să-l las la voia întâmplării şi să nu mă gândesc la el. Când plec de acasă, nu mă gândesc la toate aceste întreruperi; mă eliberez de ele."[26] Desigur, majoritatea oamenilor ar refuza posibilitatea de a renunţa la telefon, enumerând toate situaţiile pe care le face (puţin) mai uşoare, de la căutarea recenziilor despre restaurante într-un oraş nou la folosirea instrucţiunilor de orientare GPS. Pierderea acestor bucăţele de valoare n-o îngrijorează pe Laura. ,,Nu mi-e greu să-mi notez ruta înainte să plec de acasă." Lucrul de care îi pasă este modul în care decizia sa susţine

lucrurile pe care le preţuieşte, prec^n abilitatea de a interacţiona cu oamenii de care îi pasă şi de a se bucura de viaţă. În discuţia noastră, femeia a evidenţiat importanţa faptului de a fi prezentă alături de fiica ei, chiar dacă e plictisită, sau valoarea timpului petrecut cu prietenii în lipsa surselor de perturbare. Mai mult, ea vede o legătură între eforturile de a fi un „consumator conştient" şi problemele de justiţie socială care sunt deosebit de importante în comunitatea menonită.

La fel ca în cazul comunităţii aimsh, care găseşte mulţ^umirea în absenţa facilităţilor moderne, o parte importantă din mulţumirea Laurei pentru viaţa sa fără telefon inteligent este alegerea însăşi. „Decizia mea [de a nu folosi un smartphone] îmi dă un sen^ment de autonomie", mi-a spus ea. ,,Pot controla rolul pe care îl joacă tehnologia în viaţa mea." Apoi, după un moment de ezitare, a adăugat: „Uneori, acest lucru mă face să mă simt puţin îngâmfată". Ceea ce Laura descrie cu modestie a fi îngâmfare este aproape sigur un lucru mai fundamental pentru dezvoltarea umană: sentimentul apartenenţei pe care-l ai atunci când acţionezi cu intenţie.

◊ ◊ ◊

Adunând piesele componente, ajungem la o justificare puternică pentru al treilea principiu al m^inimalismului. Unul dintre lucrurile care fac această filosofie atât de eficientă este că însuşi actul de a-ti alege insrnimentele îti va aduce

satisfactie, de obicei mai multă decât pierderile determinate de cele pe care hotărăşti să le eviţi.

prezentat acest principiu drept ultimul, deoarece lecţia sa poate fi considerată cea mai importantă. După cum demonstrează ferniierul amish din l^nea veche care conduce vesel o căruţă trasă de cai sau menonita urbană mulţumită de celul^ul său de modă veche, însuşi angajamentul pentru m^inimalism le aduce cea mai mare satisfacţie. Efectul dulce al confortului e trecător şi înţepătura lipsei se atenuează rapid, dar sentimentul de apartenenţă ce apare când preiei controlul asupra lucrurilor care-ţi ocupă timpul şi atenţia e unul care persistă.

O perspectivă nouă asupra unor sfaturi vechi

Ideea centrală a minimalismului, că mai puţin poate însemna mai mult, nu e nouă. După cum am spus în introducere, conceptul datează din Antichitate şi a fost adoptat de multe ori de atunci. Astfel, faptul că această idee veche se poate aplica pentru noile tehnologii care definesc atât de mult din epoca noastră n-ar trebui să ne surprindă.

Cu toate acestea, ultimele două decenii au fost definite şi de un discurs renăscut al tehno-maximalismului, care spune că, în ce priveşte tehnologia, mai mult înseamnă mai bun: mai multe conexiuni, mai multe informaţii, mai multe opţiuni. E o filosofie care se îmbină inteligent cu obiectivul general al umanismului liberal, de a le oferi oamenilor mai multă libertate, făcând decizia de a evita o reţea socială populară sau de a refuza să urmăreşti cele mai recente bârfe online să pară oarecum bigotă.

Conexiunea, desi^u, e înşelătoare. Externalizarea autonomiei spre un conglomerat din economia atenţiei (ca atunci când te abonezi neatent la orice nou serviciu interesant apărut din clasa capitalurilor de risc din Silicon Valley) este opusul libertăţii şi probabil îţi va afecta individualitatea. Însă, dată fiind puterea curentă a argumentelor maximaliste, mi s-a părut necesar să prezint pe larg în acest capitol motivele abordării minimaliste. Chiai şi ideile vechi

necesită investigaţii noi pentru a-şi sublinia relevanţa.

Când vine vorba de noile tehnologii, mai puţin înseamnă aproape şi^u mai mult. Să sperăm că paginile următoare vor reuşi să-ţi arate de ce este aşa.

Cum şi devii (rapid) minimalist

Presupunând că te-am convins că minimalismul digital merită efortul, pasul următor e să vedem cum se poate adopta acest stil de viaţă. Din experienţa mea, schimbarea graduală a obiceiurilor nu funcţionează. Atracţia bine concepută a economiei atenţiei, combinată cu presiunea confortului, îţi va diminua rezistenţa până când aluneci înapoi de unde ai pornit.

Îti recomand, în schimb, o transformare rapidă, una care are loc într-un timp scurt şi se execută cu suficientă convingere ca rezultatele să reziste în timp. O numesc *curăţenie digi,tală* şi funcţionează după cum vei vedea în continuare.

Procesul de curăţenie digitală

1. **Alege-ţi o perioadă de 30 de zile în care să faci o pauză de la tehnologiile opţionale din viaţa ta.**
2. **În acest timp, explorează şi redescoperă activităţi şi comportamente satisfăcătoare şi semnificative pentru tine.**
3. **La sfarşitul pauzei, reintrodu tehnologiile opţionale în viaţa ta, pornind de la zero. Pentru fiecare tehnologie introdusă,**

stabileşte ce valoare slujeşte şi exact cum o vei folosi pentru a maximiza valoarea respectivă.

La fel ca la curăţenia casei, acest experiment privind stilul de viaţă oferă un mod de a-ţi reseta viaţa digitală; el elimină instrumentele perturbatoare şi obiceiurile compulsive care s-au acumulat la întâmplare în timp, apoi le înlocuieşte cu un set atent selectat de comportamente, optimizate în stil minimalist pentru a-ţi susţine valorile în loc să le saboteze.

După cum am menţionat mai devreme, a doua parte a cărţii va oferi idei şi strategii pentru a-ţi transforma stilul de viaţă minimalist în ceva sustenabil pe termen lung. Sugestia mea este însă să începi cu această curăţenie; apoi, după ce transformarea a început, să apelezi la capitolele următoare pentru a-ţi optimiza situaţia. Aşa cum se întâmplă de multe ori în viaţă, cel mai important e începutul. De aceea, în continuare, vom analiza mai bine detaliile curăţeniei digitale. Din fericire, după cum urmează să explic, când încercăm să aflăm cum ne putem asigura un proces reuşit, nu trebuie să pornim de la zero. Mulţi alţii au mers deja pe acest drum.

◊ ◊ ◊

La începutul lunii decembrie din 2017, le-am trimis un e-mail tuturor celor din lista mea de contacte, rezumând ideile principale ale acestui proces. ,,Caut voluntari dispuşi să încerce o

curăţenie digitală în luna ianuarie şi să mă ţină la curent pe parcurs", le-am spus eu. Mă aşteptam să se ofere 40 sau 50 de curajoşi, dar am greşit. S-au înscris peste 1 600. Eforturile noastre au ajuns subiect la ştirile naţionale.[1]

În februarie, am început să adun rapoarte detaliate de la participanţi. Voiam să aflu ce reguli au aplicat cu privire la utilizarea tehnologiei în timpul curăţeniei şi cum s-au descurcat pe parcursul celor 30 de zile. Mă interesau mai ales deciziile luate când au reintrodus aplicaţiile în viaţa lor.

După ce am primit şi am examinat sute de astfel de analize, două concluzii au devenit clare. În primul rând, curăţenia digitală funcţionează. Omenii au fost surprinşi să afle măsura în care vieţile lor digitale erau aglomerate de comportamente reflexive şi ticuri compulsive. Simpla acţiune de a elimina aceste rămăşiţe şi a lua viaţa digitală de la zero părea să e^nine o povară psihologică pe care nu realizaseră că o purtau. Subiecţii au încheiat experimentul cu un stil de viaţă digital fluidizat, care părea, într-un fel inefabil, „potrivit".

A doua concluzie clară la care am ajuns a fost că procesul era amăgitor. Un număr sem^nificativ de persoane l-au abandonat înainte să se încheie cele 30 de zile. În mod interesant, majoritatea situaxifior n-au avut legătură cu voinţa insuficientă – participant se autoselectaseră pe baza dorinţei de a se perfectiona. Mai frecvente au fost micile greşeli de implementare. Motivul tipic invocat, de exemplu, au fost regulile prea vagi sau prea stricte de restricţionare a tehnologiei. Au greşit şi cei care n-au plănuit cu ce să *înlocuiască* **aceste tehnologii în perioada de curăţenie – ceea ce a dus la anxietate şi plictiseală. Au avut probleme, de asemenea, cei care au tratat experimentul doar ca pe o** *detoxificare,* **al cărei obiectiv era să ofere o pauză de la viaţa digitală înainte de a se întoarce la ea. O detoxificare temporară este o hotărâre mult mai slabă decât cea de a-ţi schimba definitiv viaţa, aşa că e mult mai uşor ca mintea ta să te saboteze când dai de greu.**

Dată fiind realitatea acestei concluzii, voi folosi restul capitolului de faţă pentru explicaţii şi sugestii clarificatoare pentru cei trei paşi ai procesului de curăţenie prezentaţi mai sus. Pentru fiecare pas, voi oferi exemple detaliate de la participanţii la experimentul meu de curăţenie în masă, ajutându-te să eviţi capcanele obişnuite şi să-ţi ajustezi experienţa pentru a maximiza probabilitatea de succes.

Primul pas: defineşte-ti regulile privind tehnologia

În cele 30 de zile ale curăţeniei digitale, trebuie să faci o pauză de la „tehnologiile optionale" din viaţa ta. Astfel, primul pas al procesului este să stabileşti tehnologiile care se încadrează în această categorie „optională".

Când spun „tehnologie" în acest context, mă refer la clasa generală de lucruri pe care le-am numit „noile tehnologii" în curtea de faţă şi cure includ aplicaui, site-uri şi instrumente digitale asociate, livrate prin intermediul unui computer sau al unui telefon mobil, cu rolul de a te distra, a te informa sau a te conecta. Mesajele text, Instagr^ şi Reddit reprezintă exemple de tehnologii pe cure trebuie să le evaluezi când te pregăteşti pentru curăţenia digitală; cuptorul cu microunde, radioul sau periuţa de dinţi electrică nu sunt.

Un caz interesant asupra c^uia mi-au atras atentia mal multi participanti sunt jocurile video. Acestea nu pot fi clasificate clur sub eticheta

„tehnologie nouă”, deoarece au apărut cu zeci de ani înaintea reţelei digitale şi a revoluţiilor mobile din ui^timii 20 de ani. Însă mulţi oameni – mai ales bărbaţi tineri – simt o atracţie irezistibilă pentru aceste jocuri, sigilară celei faţă de alte noi tehnologii. Un patron de 29 de ani, pe n^e Joseph, mi-a spus că se simte „neliniştit dacă nu ure jocuri video cu care să-şi ocupe timpul liber”. [2] **În final, a decis să le clasifice împreună cu consumul compulsiv de bloguri, ca factori epuizanţi din viaţa digitală. Dacă şi tu crezi că aceste jocuri sunt o parte importantă a vieţii tale, le poţi trece pe lista cu tehnologiile pe care le evaluezi când stabileşti regulile curăţeniei.**

Un alt caz-limită este televiziunea – în epoca *streamingului,* **acesta este un termen vag ce poate acoperi mal multe tipuri diferite de divertisment vizual. Anterior experimentului, nu-mi era clur dacă stre^arningul de pe Netflix şi echivalentele sale puteau**

fi considerate tehnologii potenţial opţionale, însă feedbackul pe care l-am primit de la participanti a fost cert: *aşa sunt.* **După cum mi-a spus o consultantă de management pe nume Kate: ,,^m atâtea idei pe care aş vrea să le folosesc, dar de câte ori mă aşez să lucrez la ele, îmi apare Netflix pe ecran". Participanţii ca ea au insistat ca aceste tehnologii să fie incluse în de^urea regulilor personale de curăţenie.**

După ce ai identificat clasa relevantă de tehnologii, trebuie să decizi care sunt suficient de „opţionale" ca să poţi lua o pauză de la ele în cele 30 de zile cât durează procesul. Regula mea generală e următoarea: o tehnologie este opţională dacă eliminarea sa temporară nu ar afecta sau pe^urba funcţionarea de zi cu zi a vieţii tale personale sau profesionale.

Acest standard înse^nnă că majoritatea tehnologiilor profesionale nu pot fi considerate optionale. Dacă încetezi să-ti mai verifici adresa de e-mail de serviciu, de exemplu, acest lucru îţi va afecta cariera, aşa că nu mă poti folosi ca scuză pentru a-ti închide inboxul ^mp de o lună. La fel, dacă slujba ta impune să monitorizezi ocazional Facebook Messenger ca să recrutezi studenti (c^u a fost cazul unui profesor de muzică pe n^ue Brian care a participat la experiment), sigur' că nici această activitate nu e optională.

De partea personală, aceste excepţii se aplică de obicei tehnologiilor care joacă un rol logistic crucial. Dacă fiica ta foloseşte mesaje text pentru a-ţi spune când o poti lua de la antrenamentele la

fotbal, poţi continua să le foloseşti în acest scop. Scutiri similare se aplică dacă eliminarea unei tehnologii ţi-ar afecta grav relaţiile: de exemplu, dacă foloseşti FaceTime ca să vorbeşti cu partenerul tău, care e militar aflat în misiune.

Însă nu confunda confortul cu necesitatea. Nu e convenabil să pierzi accesul la un grup de Facebook care anunţă evenimentele din c^pus, dar într-o perioadă de 30 de zile, această lipsă de informaţii nu-ţi va afecta grav viaţa socială şi te poate expune unor alternative interesante de petrecere a timpului liber. La fel, mulţi dintre participanţii la experiment au pretins că trebuie să folosească mai departe instrumente de mesagerie instant ca WhatsApp sau Facebook Messenger, deoarece era cel mai uşor mod de a ţine legătura cu prietenii din alte ţări. Poate că este adevărat, dar în multe cazuri relaţiile respective pot rezista o lună cu contacte mai puţin frecvente.

Mai important, disconfortul s-ar putea dovedi util. Pierderea contactului superficial cu prietenii internaţionali te-ar putea ajuta să-ţi clarifici care dintre amiciţiile respective erau reale şi ti-ar putea consolida relatule cu cei care rămân. Exact asta s-a întâmplat cu Anya, o participantă din Belarus care studiază în prezent la o universitate americană. După c^ai le-a spus celor de la *New York Times* într-un articol despre experimentul meu, pauza de socializare online cu prietenii din alte ţări a ajutat-o să se simtă „mai implicată în timpul petrecut cu oamenii... Deoarece [interacţionam] mai rar, porneam de la ideea să

profităm mai mult de experienţă”.[3] Un student pe n^aie Kushboo s-a exprimat şi mai simplu, spunând: ,,Pe scurt, am pierdut legătura doar cu oamenii cu care nu trebuia (sau nu voiam, în unele cazuri) să fiu permanent în contact”.

Sugestia mea finală este să foloseşti *proceduri operaţionale* când ai de-a face cu o tehnologie în mare parte opţională, cu excepţia câtorva cazuri critice de utilizare. Acestea specifică exact *cum* şi *când* foloseşti o an^ită tehnologie, permiţându-ţi să păstrezi anumite utilizări esenţiale fără să ai acces nerestric- tionat. Am văzut multe exemple de astfel de proceduri operationale implementate de participanţii la experimentul meu de curăţenie în masă.

O scriitoare pe nume Mary, de pildă, voia să ia o pauză de la răspunsul permanent la SMS-uri. („Provin dintr-o faamilie foarte mare, care ^trimite multe mesaje”, mi-a spus ea.) Problema era că,

atunci când soţul ei era în călătorie, ceea ce se întâmpla frecvent, îi ^trimitea uneori mesaje care aveau nevoie de răspunsuri rapide. Soluţia a fost să-şi reconfi^ăreze telefonul cu o alertă specială pentru mesajele de la soţul ei, suprimând notificările pentru toate celelalte mesaje. În mod similar, un consultant de mediu pe n^ne trebuia să tină pasul cu e-mailurile personale, dar voia să evite verificatul compulsiv, aşa că a creat o regulă care spunea că se putea conecta la cont doar de la PC, nu şi de pe telefon.

Un informatician pe n^ne Caleb a hotărât că putea să asculte în continuare podcasturi, dar n^nai în timpul navetei zilnice de două ore. („Gândul de a asculta doar ce se difuza la radio era prea înspăimântător pentru mine'', a explicat el.) Brooke, care se prezintă drept scriitoare, educatoare şi mamă cu normă întreagă, a decis că voia să renunţe complet la accesul la internet, iar pentru ca acest lucru să fie posibil, a adăugat două excepţii când putea totuşi să deschidă browserul: ca să-şi verifice adresa de e-mail şi să cumpere produse pentru gospodărie de pe Amazon.

^m observat multă creativitate şi în modul în care oamenii au redus streamingul media, atunci când nu voiau să-l elimine complet. Un student pe nume Ramei a renunţat la streaming *cu* ***excepţia*** **cazurilor în care era cu alte persoane, explicând: ,,Nu voiam să mă izolez în situaţiile sociale de divertisment [de acest fel, n.t.]". Pe de altă parte, Nathaniel, profesor, nu-şi făcea griji cu privire la divertismentul de calitate din viaţa lui, ci la mara- toanele de seriale, aşa că a adoptat o restricţie inteligentă: ,,cel mult două episoade din orice serial pe săptămână".**

Aş estima că 30% din regulile descrise de participanţi aveau proceduri operaţionale, în timp ce restul de 70% erau interdicţii generale pentru folosirea unei anumite tehnologii. În general, prea multe proceduri pot complica excesiv experimentul, dar majoritatea oamenilor au avut nevoie de câteva constrângeri mai nuanţate.

Ca să rezumăm punctele principale ale acestui pas:

- **Curăţenia digitală se referă mai mult la noile tehnologii, care includ aplicaţiile, site-urile şi instrumentele livrate prin intermediul unui computer sau al unui telefon mobil. Poate ar trebui să incluzi în această categorie jocurile şi stre^arningul video.**
- **Ia o pauză de 30 de zile de la toate aceste tehnologii „opţionale" – adică la care poţi renunţa fără să-ţi creezi probleme majore în viaţa personală sau profesională. În unele cazuri, te vei abţine complet de la folosirea tehnologiei respective; în altele, poţi specifica un set de proceduri operaţionale care dictează exact când şi cum foloseşti tehnologia în cursul acestui proces.**
- **În final, vei rămâne cu o listă de tehnologii interzise şi procedurile relevante. Scrie-le undeva şi tine lista într-un loc în care o poţi vedea zilnic. Secrentl succesului e claritatea privind lucrurile pe care poţi şi pe care nu poti să le faci în timpul procesului.**

Pasul al doilea: fă o pauză de 30 de zile

Acum, că ţi-ai definit regulile în ce priveşte tehnologia, ^următorul pas al curăţeniei digitale este să le ^urmezi timp de 30 de zile.[**] Viaţa fără tehnologii opţionale poate fi dificilă la început. Mintea ta şi-a format an^nite aşteptări cu privire la

** **Desigur, curăţenia ta nu trebuie să dureze** *exact* **30 de zile. Adeseori** *e* **mai comod, de pildă, să legi experimentul de o lună calendaristică, adică să foloseşti 31 de zile sau poate 28, în funcţie** ***de*** **luna în care desfăşori procesul (n.a.).**

perturbări şi divertisment, iar acestea vor fi afectate când elimini tehnologiile opţionale din experienţa ta de fiecare zi. Perturbarea poate fi neplăcută. Cu toate astea, mulţi dintre părticipanţii la experimentul meu au povestit că aceste sentimente de disconfort s-au atenuat după o săptămână sau două. Brooke îşi descrie experienţa după cum urmează:

> Primele câteva zile au fost surprinzător de grele, iar obiceiurile mele adictive şi-au arătat clar faţa. În momentele când stăteam la rând, în momentele dintre activităţi, în cele de plictiseală, în cele în care voiam să văd ce mai fac oamenii mei preferaţi, când voiam să evadez, când voiam „să caut ceva" sau când aveam nevoie doar de o diversiune,întindeam mâna după telefon şi apoi îmi aminteam că nu mai era nimic acolo.

Însă lucrurile s-au îmbunătăţit. ,,Cu trecerea timpului, simp- tomele detoxificării au dispărut şi am început să uit de telefon", a explicat ea.

O tânără consultantă de management pe nume Daria a recunoscut că în primele zile ale experimentului scotea com- pulsiv telefonul înainte să-şi dea seama că ştersese toate reţelele sociale şi aplicaţiile de ştiri. Singurul lucru de pe telefon unde putea vedea informaţii noi era aplicaţia meteo. ,,În prima săptămână", mi-a povestit ea, „ştiam condiţiile meteo la fiecare oră din trei sau patru oraşe diferite." Compulsia de a naviga *undeva* **era prea puternică pentru a fi ignorată. După două săptămâni însă, ,,Mi-am pierdut aproape tot interesul [pentru a căuta lucruri online]".**

Această experienţă de detoxificare este importantă, deoarece te va ajuta să iei decizii mai inteligente la sfârşitul procesului, când reintroduci unele tehnologii opţionale în viaţa ta. Unul dintre motivele principale pentru care recomand o pauză prelungită înainte să încerci să-ţi transformi viaţa digitală este că, fără claritatea pe care ţi-o oferă detoxificarea, atracţia adic- tivă a tehnologiilor îti va influenţa deciziile. Dacă hotărăşti să-ti reformezi chiar acum relaţia cu Instagram, deciziile despre rolul pe care îl va juca în viaţa ta vor fi, probabil, mult mai slabe decât dacă petreci 30 de zile fără acest serviciu înainte să iei deciziile respective.

Însă, după cum am menţionat la începutul acestui capitol, e o greşeală să te gândeşti la curăţenia digitală *doar* ca la o experienţă de detoxificare. Obiectivul nu e să faci o pauză de tehnologie, ci să porneşti o transformare de^altivă a vieţii tale digitale. Detoxificarea e numai un pas care susţine această schimbare.

Acestea ^nd spuse, în timpul curăţeniei ai şi alte sarcini, nu doar să urmezi regulile prestabilite. Pentru ca procesul să reuşească, trebuie să-ţi petreci această perioadă încercând să redescoperi ce e important pentru tine şi ce îţi place în afara lumii digitale permanente şi strălucitoare. E vital să înţelegi aceste lucruri *înainte* să începi să reintroduci tehnologiile, la sfârşitul procesului de curăţenie. Un argument pe care-l voi elabora mai mult în partea a doua a cătul este că al şanse mai mari să reuşeşti să

reduci rolul inst^unentelor digitale în viaţa ta dacă creezi alternative de calitate la divertismentul accesibil pe care-l oferă ele. Pentru mulţi oameni, utilizarea compulsivă a telefoanelor acoperă vidul creat de lipsa unui timp liber bine dezvoltat. Reducerea perturbărilor uşoare fără să completezi vidul creat poate face viaţa neplăcut de fadă – un rezultat care poate submina orice trecere la minimalism.

Un alt motiv pentru care este important să petreci cele 30 de zile ale curăţeniei redescoperind ce îţi place e că aceste informaţii te vor ghida prin reintroducerea tehnologiei, la sfârşitul procesului. După cum am mai spus, obiectivul reintroducerii este să foloseşti tehnologia în sprijinul lucrurilor pe care

le preţuieşti. Această abordare de tip *mijloc pentru a-ti atinge scopul* necesită obiective clare.

Vestea bună e că participanţilor din experimentul meu de curăţenie în masă le-a fost mai uşor decât se aşteptau să se reconecteze cu tipurile de activităţi care le făceau plăcere înainte să fie subjugaţi de puterea ecranelor. O studentă în ciclul postuniversitar pe nume Unaiza îşi petrecea serile navigând pe Reddit. În timpul curăţeniei, şi-a reorientat acest timp spre cărţile pe care le împrumuta de la biblioteca locală şi cea a facultăţii. ,,În luna aceea am citit opt cărţi şi jumătate", mi-a spus ea. ,,N-aş fi putut face niciodată asta înainte." Melissa, agentă de asigurări, a citit „doar" trei cărţi în cele 30 de zile, dar şi-a organizat garderoba, a plănuit mese cu prietenii şi şi-a planificat mai multe conversaţii faţă în faţă cu fratele ei. ,,Aş vrea să participe şi el la un experiment de curăţenie", mi-a povestit, „deoarece s-a uitat la telefon tot timpul cât am stat de vorbă." Femeia a început chiar să-şi caute o nouă casă, lucru pe care îl amânase din cauza unei aparente lipse de timp. Până la finalul curăţeniei, făcuse o ofertă pentru o casă şi aceasta fusese acceptată.

Kushboo a citit cinci c^ti în timpul curăţeniei. A fost mare lucru pentru el, deoarece au fost primele cărţi pe care le-a citit de bunăvoie în peste trei ani. În plus, a reluat două hobby-uri mai vechi: pictura şi programarea. ,,Îmi plăceau la nebunie aceste activităţi", mi-a spus el, ,,dar le-am încetat după ce am început şcoala, deoarece credeam că

nu aveam destul timp.” Căutarea lui Caleb de activităti analoage intenţionate l-a determinat să înceapă să toă un jurnal şi să citească în fiecare seară înainte de culcare. În plus, a început să asculte discuri la pick-up, de la început până la sfârşit, fără căşti în ureche sau butoane de omitere pe care să le apese când îşi pierdea răbdarea. S-a dovedit a fi o experienţă mult mai bogată decât obiceiul său normal de a porni Spotify şi a căuta piesa perfectă. O mamă casnică pe nume Marianna a devenit atât de implicată în activităţi creative pe timpul curăţeniei, încât a decis să-şi facă un blog, ca să-şi împărtăşească munca şi să comunice cu alţi artişti. Craig, de meserie inginer, a raportat: „Săptămâna trecută am fost la biblioteca locală pentru prima dată de când au crescut copiii mei... Mi-a părut bine să descopăr şapte cărţi diferite care păreau interesante”.

La fel ca alţi părinţi care au participat la experiment, Tarald şi-a dedicat familiei timpul şi atenţia proaspăt eliberate, deoarece era nemulţ^nit de modul distrat în care-şi petrecea timpul cu fiu săi. Bărbatul mi-a mărturisit că, atunci când erau pe terenul de joacă şi aceştia îi aşteptau laudele pentru ceva ce descoperiseră şi de care erau mândri, el nici nu observa, deoarece era atent la telefon. ,,Am început să mă gândesc la câte astfel de mici victorii pierdeam deoarece simţeam nevoia asta ridicolă de a verifica ştirile pentru a N-a oară”, a spus el. În timpul acestei curăţenii, a redescoperit satisfacţia de a-şi petrece timpul cu copiii, în loc să stea doar în preajma lor,

cu ochii pe ecran, şi a observat cât de ciudat este să fii singurul părinte de pe terenul de sport care nu se uită în jos.

Şi Brooke şi-a dat seama că a început „să interacţioneze mai intenţionat" cu copiii. Pentru ea, sc^mbarea nu a fost regizată, ci o consecinţă naturală a curăţeniei, care i-a făcut viaţa „mai puţin grăbită şi distrată", lăsându-i loc să se concentreze asupra unor obiective mai importante. A reînceput să cânte la pian şi a învăţat din nou să coasă, evidenţiind timpul imens pe care-l poţi recăpăta când eviţi activitatea digitală neatentă şi acorzi prioritate sinelui tău adevărat.

Femeia surprinde bine experienţa pe care au raportat-o mulţi cu privire la curăţenia de o lună, spunând: „Pauza de 31 de zile mi-a oferit o claritate care nu ştiam că-mi lipsea... Stând

acum în afară şi privind spre interior, îmi dau seama că lumea are mult mai mult de oferit!”

◊ ◊ ◊

Să rezumăm principalele aspecte ale acestui pas:

- *Prima săptămână sau primele două săptămâni din curăţenia digitdă vor fi, probabil, dificile; te vei lupta cu pornirea de a accesa tehnologii pe care n-ai voie să le foloseşti. însă aceste sentimente vor trece, iar detoxifi- carea rezultată se va dovedi utilă când va veni momentul să iei decizii clare, la sfârşitU curăţeniei.*
- *Scopul unei curăţenii digitale nu e doar să te bucuri de timpul petrecut departe de tehnologia intruzivă. în cursul acestui proces, trebuie să explorezi agresiv activităţi de md bună calitate, ca să ^pli timpul liber oferit de evitarea tehnologiilor opţionale. Această perioadă ttebuie să fie una de activitate mtensă şi de experimentare.*
- *La sfârşitul curăţeniei, trebuie să fi redescoperit genul de activitate care îţi provoacă o satisfacţie redă, având posi- bilitatea să-ţi creezi cu încredere o viaţă mai bună – una în care tehnologia are doar rolul de susţinere a ţelurilor md importante.*

Pasul al treilea: reintrodu tehnologia

Pauzei de 30 de zile îi urmează pasul final al curăţeniei digitale: reintroducerea tehnologiilor opţionale în viaţa ta, lucra mult mai solicitant decât îţi poţi imagina.

Unii dintre participanţii la experimentul meu de curăţenie digitală au tratat procesul doar ca pe o detoxificare digitală **clasică şi au reintrodus la final *toate* tehnologiile opţionale. E o greşeală. Scopul acestui ultim pas este să începi de la zero şi să aduci înapoi doar tehnologiile care îndeplinesc standardele tale minimaliste stricte. Grija pe care o manifeşti aici va stabili dacă acest proces va detennina sc^mbări de durată în viaţa ta.**

Acestea fiind spuse, pentru fiecare tehnologie opţională pe care te gândeşti s-o reintroduci în l^ea ta, trebuie să te întrebi: „Susţine această tehnologie ceva ce preţuiesc cu adevărat?" Este singura condiţie în baza căreia poţi folosi unul dintre aceste instrumente. Faptul că oferă o valoare *oarecare* este irelevant. Minimalistul digital foloseşte tehnologia în sprijinul celor mai importante lucruri din viaţa ta şi se lipseşte bucuros de toate celelalte. De exemplu, după această primă întrebare, poţi decide că navigatul pe TTwitter în căutarea distracţiei nu susţine o valoare importantă. Pe de altă parte, să ţii pasul cu fotografiile copilului verişoarei tale poate susţine importanţa pe care o acorzi fi^uiliei.

După ce o tehnologie trece de această primă

întrebare, trebuie să îndeplinească un standard mai dificil: ,,Este ea *cel mai bun* mod de a susţine această valoare?" Justificăm multe dintre tehnologiile care ne tiranizează timpul şi atenţia printr-o conexiune tangenţială cu ceva de care ne pasă. Minimaliştii, din contră, măsoară valoarea acestor conexiuni şi nu sunt impresionaţi decât de cele mai robuste. Să analizăm exemplul de mai sus: ^urmărirea fotografiilor cu copilul verişoarei de pe Instagram. ^m notat că această activitate poate fi justificată provizoriu prin faptul că pui mare preţ pe fi^uilie. Dar întrebarea suplimentară relevantă este dacă pozele de pe Instagram sunt *cel mai bun* mod de a susţine valoarea menţionată. Dacă ne gândim mai bine, răspunsul probabil este că „nu". Un lucru simplu, prec^n un apel telefonic pe lună, s-ar putea dovedi mai eficient în menţinerea acestei legături.

Dacă o anumită tehnologie trece de ambele întrebări menţionate anterior, mai există una pe care trebuie să ţi-o adresezi înainte să-i faci loc din nou în viaţa ta: ,,Cum voi folosi această tehnologie de acum încolo ca să-i maximizez valoarea şi să-i minimizez dezavantajele?" O idee pe care o explorez în partea a doua a cărţii este că multe companii din economia atenţiei vor să te gândeşti la serviciile lor într-un mod binar: le foloseşti sau nu. Acest lucru le permite să te atragă în ecosistemul lor cu o funcţie pe care o consideri importantă, apoi, după ce ai devenit „utilizator", să folosească tactici de captare a atenţiei pentru a te copleşi cu opţiunile integrate, încercând să te menţină conectat la serviciul lor mult dincolo de scopul original.

Minimaliştii digitali combat acest lucru cu proceduri operaţionale standard, care dictează când şi unde folosesc instrumentele digitale în vieţile lor. Ei nu vor spune niciodată „Folosesc Facebook deoarece mă ajută în viaţa socială", ci vor declara ceva mai specific, cum ar fi „Accesez Facebook în fiecare sâmbătă, de pe computer, ca să văd ce fac prietenii apropiaţi şi familia; nu am aplicaţia pe telefon şi mi-am redus lista de prieteni la relaţiile importante".

Aducând la un loc toate aceste informaţii, iată un rezumat al procesului minimalist de evaluare.

Filtrarea tehnologiilor minimaliste

Pentru ca o tehnologie minimalistă să fie reintrodusă în viaţa ta la sfârşitul curăţeniei digitale, ea trebuie:

1. Să servească unei valori pe care o preţuieşti (să ofere un beneficiu *oarecare* nu *e* destul).

2. Să fie ce/ *mai bun* mod de a folosi tehnologia în sprijinul acelei valori (dacă nu este, înlocuieşte-o cu ceva mai bun).
3. Să aibă un rol constrâns de o procedură operaţională standard, care specifică exact *când* şi *cum* o foloseşti.

Potí aplica acest test pentru toate noile tehnologii pe care te gândeşti să le adopţi. Când îl aplici la sfârşitul unei curăţenii digitale însă, el devine deosebit de eficient, deoarece pauza care se încheie îţi oferă claritate în ce priveşte propriile valori şi încrederea că viaţa nu impune cu adevărat să rămâi sclavul statu-quo- ului digital. Dacă eşti la fel ca mulţi dintre participanţii la experimentul meu de curăţenie în masă, rolul tehnologiei în viaţa ta va arăta destul de diferit după ce faci pasul de reintroducere folosind procesul de evaluare de mai sus.

Un inginer electronist pe nume De, spre exemplu, a fost surprins să descopere în timpul curăţeniei digitale cât de dependent devenise de verificarea ştirilor online şi câtă anxietate îi provoca acest lucru (în special din cauza articolelor pe teme politice). ,, [În timpul curăţeniei] am renunţat la toate ştirile şi mi-a plăcut la nebunie", mi-a spus el. „Ignoranţa chiar este fericire uneori." Când a încheiat experimentul, el a recunoscut că o interdictíe completă a ştirilor nu era sustenabilă, dar abonarea la zeci de buletine informative prin e-mail şi verificarea compulsivă a site-urilor de ştiri nu era *cel mai bun* **mod de a-şi satisface nevoia de informaţii. Acum accesează o dată pe zi AllSides.com, un site de ştiri care acoperă principalele subiecte, dar oferă pentru fiecare**

l^^iri la trei articole: o sursă asociată cu stânga politică, una cu dreapta şi una cu zona de centru. Acest format are un mod de a destinde atmosfera încărcată emoţional care transpare de multe ori din ştirile politice ale prezentului şi i-a permis lui De să rămână la curent fără să-şi sporească anxietatea.

Kate a rezolvat aceeaşi problemă înlocuind cititul ştirilor cu ascultatul în fiecare dimineaţă al unui podcast de ştiri. Astfel rămânea informată, dar avea şi oportunitatea să navigheze distrată. Din contră, Mike a înlocuit toate ştirile online cu o tehnologie mai veche: radioul. Bărbatul a descoperit că, dacă deschidea NPR pe fundal în timp ce făcea unele sarcini manuale,

era suficient de informat şi scăpa de multe dintre cele mai deranjante caracteristici ale ştirilor de pe internet. Şi Ramei a adoptat o tehnologie mai veche: în loc să acceseze fl^^rile din reţelele sociale ca să rămână la zi, acum are abonament la un ziar, care-i este livrat la cămin, în campusul NYU.

Poate în mod previzibil, mulţi dintre participanţii la experimentul meu de curăţenie în masă au sfârşit prin a abandona serviciile de reţele sociale care le ocupau altădată atât de mult timp. Acestea au un mod de a intra în vieţile noastre prin intermediul presiunii sociale şi al propunerilor vagi de valoare, aşa că nu rezistă când sunt supuse la rigoarea selectiei descrise mai sus. Alt rezultat frecvent a fost că utilizatorii au reintrodus reţelele sociale în mod limitat, pentru a servi anumitor scopuri. În aceste cazuri, erau adeseori destul de ri^uoşi în îmblânzirea serviciilor, folosind proceduri operationale stricte.

Marianna, de exemplu, a stabilit că acum poate accesa restul de reţele sociale o dată pe săptămână, în weekend. Un inginer de v^trări pe nume Enrique mi-a spus că „Twitter îmi făcea cel mai rău", aşa că a restricţionat verificarea feedului la o dată pe săptămână, în weekend. Ramei şi Tarald au decis că era suficient să şteargă restul aplicatulor de reţele sociale de pe telefoane. Dificultatea suplimentară de a accesa aceste servicii prin intermediul unui browser web de pe computer părea suficientă ca să le concentreze utilizarea doar la scopurile cele mai importante.

O experienţă interesantă împărtăşită de unii participanti a fost că s-au întors entuziaşti la tehnologiile optionale şi au aflat că îşi pierduseră interesul pentru ele. Iată, de exemplu, cum şi-a descris Kate experienţa:

> **În ziua în care s-a încheiat curăţenia, m-am întors la Facebook, la vechile mele bloguri şi la Discord, dornică şi gata săi plonjez înapoi.**
>
> Apoi, după vreo 30 de minute de navigat aiurea, am ridicat privirea şi mi-am spus: ,,De ce fac asta? E... plictisitor! Nu-mi aduce niciun fel de bucurie". A fost nevoie de o curăţenie ca să-mi dau seama că aceste tehnologii nu adaugă nimic vieţii mele.

De atunci n-a mai folosit serviciile respective.

Mai mulţi participaţi au descoperit că eliminarea relaţiei de tip „point and click" permise de reţelele sociale înseamnă că a^ nevoie de sisteme alternative pentru a lua legătura cu prietenii. O agentă de publicitate pe nume Ilona a stabilit un program regulat pentru a-şi suna prietenii şi a le trimite mesaje. Astfel a reuşit să-şi susţină cele mai importante relaţii, în defavoarea unor comunicări m^ superficiale pe care mulţi începuseră să le aştepte. „în final, am acceptat aapt^ că aveam să ratez unele evenimente din viaţa lor, dar că acest lucra avea să merite efortul. Lipsa mea din reţelele sociale avea să-mi economisească o grămadă de energie mintală.

Alţi participanţi au ales proceduri operaţionale neobişmute în cursul procesului de reintroducere. Abby, o londoneză care lucrează în industria

turismului, şi-a şters browserul web de pe teleOon – u^ trac deloc o^mun. „Mi-am dat seama că nu trebuia să aflu instantaneu răspunsul la orice întttebare”, mi-a spus ea. Apoi a cumpărat un c^net de modă veche în care să-şi noteze ideile când se plictisea în metrou. Caleb şi-a stabilit ore de stingere pentra telefon – nu-l poate folosi între orele 21 şi 7 –, în timp ce u^ inginer pe nume Ron îşi permite să verifice reglat doar două site-uri – u^ progres major aaţă de cele 40 pe care naviga anterior. Rebecca şi-a transfornat experienţa de zi cu zi cumpărându-şi u^ ceas. Pentra cititorii mai în vârstă, poate părea un lucra obişnuit, dar pentra această tânără de 19 ani a oost un act intenţionat. „A^ estimat că aproximativ 75% din situaţiile când mă trezeam prinsă într-un cerc vicios de

neproductivitate apăreau deoarece verificam cât era ceasul de pe telefon.”

◊◊◊

Un scurt rezumat al ideilor de mai sus:

- **Pauza de o lună de la tehnologiile opţionale îţi va reseta viaţa digitală. Acum o poţi reconstrui de la zero, într-un mod mult mai atent şi mai ^minimalist. Pentru aceasta, aplică un proces de selecţie din trei paşi pentru fiecare tehnologie opţională pe care te gândeşti s-o foloseşti din nou.**
- **Acest proces te va ajuta să cultivi o viaţă digitală în care noile tehnologii îţi susţin valorile profunde, în loc să le submineze fără permisiunea ta. Prin această reintroducere atentă, iei deciziile intenţionate care te vor defini ca minimalist digital.**

Partea a doua

Practi
ci

Când singurătatea a salvat natiunea

Dacă mergi spre nord de la National Mail din Washington, DC, pe Seventh Street, traseul porneşte printre blocuri de apartamente şi clădiri din piatră, cu o arhitectură monumentală. După vreo trei kilometri, începi să vezi casele din cărămidă şi restaurantele aglomerate ale cartierelor urbane centrale: Shaw, Columbia Heights, apoi Petworth. Mulţi dintre navetiştii care urmează această rută până aici nu-şi dau seama că, la câteva cvartale spre est, ascuns în spatele unui zid de beton şi al unei porţi păzite de soldaţi, se află o oază de calm.

Proprietatea se numeşte Armed Forces Retirement Home' şi se află aici, pe dealurile ce străjuiesc oraşul DC, din 1851, când guvernul federal a cumpărat terenul de la bancheral George Riggs (sub presiunea Congresului) şi a construit un cămin pentra veteranii răniţi războaiele recente ale ţării. în secolul a^ XIX-lea, domeniul Soldiers' Home' ' (c^u se numea iniţial) era înconjurat de peisaje rarale. Astăzi, oraşul se întinde mu^^ dincolo de el, dar când treci de poarta principală, cum am făcut eu într-o după-amiază de to^n^ă neobişnmt de cMduroa- să, pe când făceam cercetări pentra această carte, ataosfera sa de refagiu rămâne intactă. Pe

măsură ce am înaintat pe alee, zgomotele oraşului s-au atenuat: pel^e verzi, copaci bătrâni,

*** În traducere aproximativă, Căminul de Pensionari al Forţelor Armate (n.t.).**
**** în traducere, Casa Armatei (n.t.).**

păsări ciripind şi râsul copiilor de la o şcoală din apropiere jucându-se pe un teren de distracţii. Am oprit într-o parcare pentru vizitatori şi privirea mi s-a oprit pentru prima dată pe ceea ce venisem să văd: „cabana gotică imensă, cu 35 de camere, construită iniţial de George Riggs şi restaurată recent pentru a ilustra înfăţişarea ei din anii 1860. Cabana e acum un sit istoric naţional, deoarece a găzduit pe vremuri un vizitator celebru: preşedintele Abraham Lincoln a locuit aici în fiecare vară şi toamnă timpurie a anilor 1862, 1863 şi 1864, făcând naveta călare până la Casa Albă. Însă acest loc nu e doar spaţiul în care a stat odată un preşedinte important. Tot mai multe cercetări sugerează că timpul şi spaţiul pentru reflecţie liniştită oferite de cabană au jucat un rol important în a-l ajuta pe Lincoln să proceseze traumele din Războiul Civil şi să abordeze deciziile dificile cu care se confrunta.

Această idee, că un lucru atât de simplu ca tăcerea ar fi putut influenţa istoria ţării noastre, m-a adus la cabana lui Lincoln în acea după-amiază de to^nă, ca să aflu mai multe.

◊ ◊ ◊

Ca să înţelegi dorinţa preşedintelui de a scăpa de la Casa Albă, trebuie să-ţi imaginezi cum era viaţa acestui congresmen necălit, a^arcat pe

neaşteptate la conducere în cea mai dificilă perioadă a ţării noastre de până atunci. Imediat după numirea sa în funcfie, în ziua când a tout acel discurs mobilizator despre „îngeru b^ ai naturii umane şi a încercat să con^gă ^unea scindată că putea să reziste, Lincoln a intrat într-un vârtej de datorii şi distrageri. „Acest preşedinte n-a avut deloc parte de o lună de miere", scrie istoricul William Lee Miller. ,,N-a avut

• Aluzie la cartea *The Better Angels of Our Nature* scrisă de psihologul Steven Pinker, apărută şi în limba română cu titlul *îngerii* mai *buni* ai *naturii umane,* traducere din limba engleză de Dan Crăciun, Editura Publica, 2019 (n.r.).

câteva zile calme, în care să se obişnuiască cu biroul prezidenţial şi să stabilească atent paşii pe care voia să-i facă."[1] Din contră, după c^u descrie Miller, ,,încă din prima clipă a mandatului a fost plesnit peste faţă de necesitatea unor decizii". Istoricul nu exagerează. Ulterior, Lincoln îi scria prietenului său, senatorul Orville Browning: „Primul lucru pe care l-am primit când am intrat în această c^eră, după numire, a fost scrisoarea de la maiorul Anderson, în care îmi scria că şi-au epuizat proviziile". [2] Anderson era comandantul Fortului Sumter, aflat sub atac în Charleston şi de care depindea ameninţarea unui război civil iminent. Decizia de a evacua sau a apăra fortul a fost doar prima dintr-o avalanşă de crize similare cu care s-a conf^uitat preşedintele în fiecare zi,

ca lider al miei uniuni care se îndrepta spre disoluţie. Gravitatea vremurilor n-a fost suficientă ca să-l elibereze pe Lincoln de alte obligaţii mai uşoare, care-i ocupau fără milă restul programului. „Aproape din prima zi a mandatului", scrie cercetătorul Harold Holzer, specializat în viaţa lui Lincoln, „o mulţime de vizitatori au luat cu asalt scările şi coridoarele de la Casa Albă, uicându-se pe ferestre şi campând în faţa uşii biroului preşedintelui".[3] Vizitatorii veniseră să ceară locuri de muncă sau alte favoruri personale şi includeau prieteni şi un număr considerabil de rude de-ale lui Mary Lincoln. White House Historical Association[††] păstrează în arhiva sa o gravură publicată iniţial într-un ziar, la o lună după numirea lui Lincoln, care surprinde pe scurt această realitate.4 Ea arată o mulţime de 24 de bărbaţi cu joben militând în faţa uşilor camerei în care preşedintele ţinea o şedinţă cu cabinetul său. Legenda explică motivul prezenţei lor ca ^nd acela de a cere agresiv locuri de muncă de îndată ce Lincoln avea să iasă. Chiar dacă Abraham Lincoln a încercat în final să-şi org^anizeze mai bine vizitatorii

†† În traducere, Asociația Istorică a Casei Albe (n.t.).

(obligându-i să stea la rând, ,,ca şi cum ar aştepta să fie bărbieriţi la frizerie", după cum glumea chiar el), interactiunea cu publicul a rămas, după cum rezumă Holzer, „lucrul care îi consuma cel mai mult timpul şi energia preşedintelui".[5] Pe acest fundal tumultuos, devine logică decizia lui de a petrece aproape jumătate de an evadând de la Casa .Albă şi pornind în fiecare seară cu calul spre liniştea cabanei de la Soldiers' Home. Căsuţa îi oferea ceva ce ştim acum că era aproape imposibil de obţinut la Casa Albă: timp şi spaţiu de gândire.

Măry şi Tad, fiul preşedintelui, locuiau cu el la cabană (fiul lor mai mare, Robert, era la liceu), dar călătoreau frecvent, aşa că preşedintele avea adeseori locuinţa la dispozitie. Desigur, nu era niciodată efectiv singur la Soldiers' Home: pe lângă anga- jaţii săi, două companii de voluntari din regimentul 150 Pennsylvania campau pe peluză spre a-i oferi protecţie. Însă timpul petrecut aici era special, deoarece nimeni nu-i solicita atenţia; chiar dacă nu era în realitate singur, Lincoln putea fi sui^K cu gândurile sale.

Ştim că preşedintele a profitat de această linişte ca să gândească, deoarece mulţi dintre cei care l-au vizitat aici spuneau că sosirea lor îi întrerupea solitudinea. O scrisoare a lui John French, angajat al Trezoreriei, descrie ^următoarea scenă când a sosit neanunţat cu prietenul său, colonelul Scott, în primele ore ale unei seri de vară:

> Servitorul care a răspuns la sonerie ne-a condus în micul salon, unde, în asfinţit, stătea complet singur domnul Lincoln. îşi aruncase haina şi pantofii şi stătea cu un evantai dintr-o frunză mare de palmier în mână... într-un fotoliu larg, pierdut în gândurile sale, cu un picior peste

braţul fotoliului.[6]

Naveta lui Lincoln prin peisajul irurăl dintre capitală şi cabana sa îi oferea şi timp să gândească. Ştim că preşedintele preţuia

ăr I Mmunliui futrl Fă-ţi timp pentru tine

această sursă de singurătate, deoarece uneori se furişa şi pornea la d^un înapoi spre capitală fără compania de cavalerie care trebuia să-l păzească. Aceasta nu era o decizie uşor de luat, deoarece armata mai descoperise anterior un complot al Confederaţiei de a-l asasina pe Lincoln pe acest traseu şi cel putin o dată se trăsese asupra lui în carpul călătoriei.

Timpul de reflectie descris mai sus i-a rafinat preşedintelui răspunsurile la evenimente importante din carpul mandatului său. Se spune, de exemplu, că Lincoln a mâzgălit Discursul de la Gettysburg în tren, mergând spre locul unde avea să-şi tină cuvântarea. Însă acesta nu era stilul său obişnuit: în general, el lucra săptămâni întregi la ciornele discursurilor de la evenimentele importante. După cum mi-a explicat, în timpul vizitei mele, Erin Carlson Mast, directoarea organizaţiei nonprofit care supraveghează cabana, în săptămânile anterioare discursului de la Gettysbung, Lincoln...

> **„a fost aici, la cabană, plimbându-se adeseori noaptea prin cimitirul militar. N-a ţinut un jurnal, aşa că nu-i ştim cele mai personale gânduri, dar ştim că a fost aici şi s-a confruntat cu costul uman al războiului chiar înainte să scrie acele fraze memorabile."**[7]

Cabana a fost şi locul în care preşedintele s-a luptat cu Proclamatia de Emancipare. Atât necesitatea de a elibera sclavii din Sud, cât şi forma acestei emancipări au fost probleme

complicate, care au creat dificultăti Ad^inistratiei Lincoln, mai ales într-un moment în care risca să piardă în faţa Confederatiei statele din Sud care acceptau sclavia. Abraham Lincoln a invitat vizitatori, precum senatorul O^rvilie Bro^ing, la cabană ca să discute problemele relevante. Mai mult, se ştie că preşedintele îşi nota ideile pe bucăţele de hârtie, pe care le ţinea uneori în căptuşeala jobenului când se plimba pe domeniu. [8]

În final, Lincoln a scris primele ciorne ale proclamaţiei la cabană. Făcând turul clădirii, am văzut biroul la care a scris pentru prima dată acele cuvinte importante. Se află în dormitorul său cu tavan înalt, între două ferestre care se deschid spre peluza din spate. Stând aici, preşedintele ar fi văzut co^rturile soldaţilor unionişti de pe iarbă şi, câteva mile mai departe, domul Capitoliului naţiunii, care la momentul respectiv era în construcţie (la fel ca naţiunea însăşi).

Biroul pe care l-am văzut în cabană este o copie, deoarece originalul a fost mutat în Dormitorul Lincoln al Casei Albe. E ironic, deoarece preşedintele s-ar fi chinuit aproape şi^u mai mult cu această îndatorire istorică dacă ar fi fost forţat s-o facă în tumultul şi zgomotul reşedinţei sale oficiale.

◊◊◊

Timpul petrecut de Lincoln singur cu gândurile sale a jucat un rol crucial pentru abilitatea sa de a susţine o preşedinţie solicitantă în timp de război. Putem spune cu siguranţă (şi doar cu o minimă hiperbolă) că, într-un fel, singurătatea a contribuit la salvarea naţiunii.

Scopul acestui capitol este să-ţi arate că beneficiile preşedintelui american de pe urma timpului petrecut singur se extind dincolo de personajele istorice sau de alti indivizi care au avut de luat decizii majore. *Toată lumea* poate beneficia de pe urma unor doze regulate de singurătate şi, la fel de important, orice persoană care evită această stare pentru o perioadă

îndelungată va suferi, la fel ca Lincoln în primele sale luni la Casa Albă. În paginile ce urmează, sper să te conving că, indiferent cum alegi să-ţi modelezi ecosistemul digital, ar trebui să urmezi exemplul lui Lincoln şi să-i oferi creierului tău dozele regulate de linişte de care are nevoie ca să susţină o viaţă împlinită.

Valoarea solitudinii

Înainte să putem discuta despre solitudine, trebuie să înţelegem mai bine la ce se referă acest concept. Pentru puţin ajutor, putem face apel la o pereche neobişnuită de îndrumători: Raymond Kethledge şi Michael Erwin.

Kethledge ’ este un respectat judecător care lucrează la Curtea de Apel a Statelor Unite pentru al şaselea circuit”, iar Erwin este un fost militar de carieră care a participat la misiuni în Irak şi Afganistan. Cei doi s-au cunoscut în 2009, când Erwin studia pentru licenţă în Ann Arbor. Deşi erau diferiţi în ce priveşte vârsta şi experienţa de viaţă, n-a durat mult să-şi descopere interesul comun pentru solitudine. Kethledge, am aflat, petrece perioade lungi de singurătate pentru a-şi formula opiniile juridice renumit de tăioase, lucrând adeseori la un birou simplu de pin dintr-un hambar abia renovat, fără conexiune la internet. „Biroul acela îmi aduce încă 20 de puncte la testul de inteligenţă”, explică el.[9] De partea cealaltă, Erwin a profitat de alergările lungi pe marginea câmpurilor de porumb din Michigan ca

să proceseze emoţiile dificile cu care s-a confruntat la prima revenire din război, glumind că „alergatul e mai ieftin decât terapia”.[10]

La scurt timp după prima lor întâlnire, Kethledge şi Erwin au decis să scrie împreună o carte despre singurătate. A fost nevoie de şapte ani, dar eforturile lor au culminat cu lansarea din 2017 a volumului *Lead YourselfFirst.* Cu logica strictă pe care o aşteptţi de la un judecător federal şi un fost ofiţer, cartea

• Numele lui poate părea cunoscut deoarece, în vara anului 2018, s-a spus că era unul dintre cei patru de pe lista scurtă a preşedintelui Donald Trump pentru nominalizatul la Curtea Supremă care avea să-l înlocuiască pe Anthony Kennedy (n.a.).

**** Tribunal federal înfiinţat în 1891, a cărui jurisdicţie acoperă apelurile formulate în tribunale din următoarele state americane: Kentucky, Michigan, Ohio şi Tennessee (n.r.).**

rezumă ideile autorilor despre importanţa singurătăţii cu propriile gânduri. Înainte să-şi susţină cazul însă, cei doi încep cu ceea ce este, cu siguranţă, una dintre cele mai valoroase contribuţii ale lor: o definiţie precisă a *singurătăţii.* Multă lume asociază în mod greşit acest termen cu separarea fizică (necesitând, poate, să urci până la o cabană izolată, la kilometri distanţă de alţi oameni). Această definiţie eronată aduce un standard de izolare care poate fi nepractic şi imposibil de atins în mod regulat pentru majoritatea persoanelor. După cum explică autorii, solitudinea are legătură cu ceea ce se întâmplă în creier, nu în mediul înconjurător. Astfel, ei o definesc drept o stare subiectivă în care mintea este liberă de aportul altor minti.

Te poţi bucura de singurătate într-o cafenea aglomerată, în metrou sau, după cum a descoperit preşedintele Lincoln la cabana sa, în timp ce-ţi împarţi peluza cu două companii de soldaţi unionişti, atâta vreme cât mintea ţi-e ocupată doar de propriile gânduri. Pe de altă parte, singurătatea poate fi alungată chiar şi în cele mai liniştite locuri dacă permiţi aportul altor minţi. Pe lângă conversaţia directă cu alte persoane, aceasta poate consta şi în cititul unei cărţi, în ascultatul unui podcast, în urmărirea programelor TV sau în efectuarea oricărei activităţi care ţi-ar

atrage atenţia asupra unui ecran de smartphone. Singurătatea însea^rnă să nu reactionezi doar la informaţiile create de alul, ci să te concentrezi pe gândurile şi experienţele tale, oriunde te-ai afla.

De ce e valoroasă singurătatea? Kethledge şi Erwinn enumeră multe beneficii, majoritatea legate de perspectivele şi ec^iibrul emoţional aduse de autoreflecţia tihnită. Dintre numeroasele studii de caz prezentate de ei, unul care mi-a atras în special atenţia a fost cel al lui Martin Luther King Jr. Autoril povestesc că implicarea lui în boicotul autobuzelor din Montgomery a fost pur şi simplu întârnplătoare[11]: King era noul pastor carismatic şi educat din oraş la vremea când filiala locală din NAACP' a decis să se opună politicilor de segregare din autobuze. Ulterior, nominalizarea lui ca lider al nou-formatei Asociaţii pentru Îmbunătăţirea Oraşului Montgomery (care a avut loc în anul 1955, în cadrul unei întâlniri de la biserică) l-a prins pe nepregătite, aşa că bărbatul a acceptat cu reticenţă, spunând: ,,Ei bine, dacă voi credeţi că pot fi de folos, accept".

Pe măsură ce boicotul a continuat, presiunea asupra calităţilor de lider ale lui King şi asupra siguranţei sale personale a crescut. Aceasta era deosebit de intensă, dată fiind maniera neintenţionată în care pastorul se implicase în boicot, şi a culminat pe 27 ianuarie 1956, în noaptea de după ce a fost eliberat din închisoare pentru prima dată (fusese închis în cadrul unei campanii organizate de hă^ulre din partea

poliţiei). Bărbatul s-a întors acasă după ce soţia şi fiica lui se culcaseră şi a înţeles că venise vremea să-şi clarifice exact ce voia. Stând singur la masa din bucătărie, cu gândurile sale şi o ceaşcă de cafea, King s-a rugat şi a reflectat. A îmbrăţişat singurătatea necesară pentru a înţelege ce se cerea de la el şi în acest spaţiu a găsit răspunsul care avea să-i ofere curajul necesar pentru ceea ce urna:

> În acel moment, mi s-a părut că aud o voce interioară spunându-mi: „Martin Luther, apără virtutea! Apără dreptatea! Apără adevărul!”[12]

Ulterior, biograful David Garrow a descris acest eveniment drept „cea mai importantă noapte din viaţa lui [King]”. 13

◊◊◊

Desigur, Erwin şi Kethledge nu sunt primii comentatori care au observat importanţa solitudinii. Beneficiile sale au fost

• National Association for the Advancement ofColored People, în traducere aproximativă, Asociația Națională pentru Progresul Persoanelor de Culoare (n.t.).

explorate cel putin din primii ani ai ¡¡luminismului.’ „Toate problemele umanităţii provin din incapacitatea omului de a sta singur- în linişte într-o încăpere”, a scris Blaise Pascal la sfârşitul secolului al ^VII-lea.14 După o jumătate de secol, la un ocean distanţă, Benjamin F^^^în a abordat subiectul în jurnalul său: ,,Am citit o multime de lucruriinteresante pe tema singurătăumi... Consider că aceasta este o

înviorare agreabilă pentru o minte ocupată”/[‡‡] [§§] [1]5

Academia a recunoscut abia târziu importanţa timpului petrecut singur cu propriile gânduri. În 1988, renumitul psihiatru englez Anthony Storr a contribuit la corectarea acestei omisiuni prin cartea sa *Solitude: A Retum to the Seif.* După cum specifica el, în anii 1980, psihanaliza devenise obsedată de importanţa relaţiilor personale intime, identificându-le drept cea mai importantă sursă a fericirii umane. Însă studiul istoric al lui Storr nu susţinea această ipoteză. Cartea sa începe cu ^următorul citat de Edward Gibbon: „Conversaţia îmbogăţeşte înţelegerea, dar sin^nătatea e şcoala geniului” şi continuă cu enunţul „Cu siguranţă, Gibbon are dreptate”.[16]

Edward Gibbon a dus o viaţă singuratică, însă nu doar că a produs lucrări extrem de importante, ci a părut şi perfect fericit. Storr menţionează că nevoia de a petrece mult timp singuri era comună pentru „cei mai mulţi dintre poeţi, romancieri şi compozitori” [1]7, en^nerându-i pe Descartes, Newton, Locke, Pascal, Spinoza, Kant, Leibniz, Schopenhauer, Nietzsche,

---

‡‡ Singurătatea a fost studiată sub diverse aspecte în context religios încă din Antichitate, când avea un rol important în conectarea la divinitate şi ascuţirea intuiţiei morale. Am menţionat ideea doar începând de mai târziu în istoria civilizaţiei, în principal în scopul conciziei (n.a.).

§§ Merită menţionat că Franklin şi-a continuat scrierea despre calităţile singurătăţii avertizând că *prea* mult timp petrecut singur nu era bun pentru „o fiinţă sociabilă”. Iată vorbele sale exacte: ,,Dacă aceşti oameni gânditori [care preţuiesc singurătatea] ar fi obligaţi să fie întotdeauna singuri, cred că ar ajunge repede să considere situaţia insuportabilă” (n.a.).

• Carte apărută şi în limba română, cu titlul *O* cameră separată, traducere din engleză de Radu Paraschivescu, Editura Univers, Bucureşti, 1999 (n.t.).

Kierkegaard şi Wittgenstein ca oameni care n-au avut familii şi n-au întreţinut relaţii personale apropiate, însă au reuşit să ducă vieţi remarcabile. Concluzia englezului este că interacţiunile intime sunt considerate greşit drept factor esenţial al prosperităţii ^nane. Solitudinea poate fi la fel de importantă, atât pentru fericire, cât şi pentru productivitate.

E greu de ignorat faptul că întreaga listă de vieţi remarcabile a lui Storr, prec^u şi multe dintre exemplele istorice citate mai devreme, se concentrează pe bărbaţi. După cum spunea Virginia Woolf în manifestul său feminist din 1929, *A Room of One's Own,* acest dezechilibru nu trebuie să surprindă pe nimeni. Scriitoarea ar fi de acord cu Storr că singurătatea este o cerinţă obligatorie pentru idei creatoare şi originale, dar ar adăuga apoi că femeilor li s-a refuzat permanent spaţiul separat literal şi figurativ în care să cultive această stare. Pentru ea, cu alte cuvinte, singurătatea nu este o diversiune plăcută, ci o formă de eliberare de opresiunea cognitivă care apare în absenţa ei.

În epoca lui Woolf, societatea patriarhală le refuza femeilor această eliberare. În prezent, această opresiune provine tot mai mult din preferinţa noastră pentru ecranele digitale. Această temă a fost abordată de un critic social canadian pe n^ue Michael Harris în cartea sa din 2017 intitulată, de asemenea, *Solitude.* Harris se teme că noile tehnologii contribuie la crearea unei culturi care subminează timpul petrecut sin^ar cu

propriile gânduri şi menţionează că „este extrem de important când această resursă este atacată”.[18] Studiul său asupra literaturii relevante indică apoi trei beneficii esenţiale oferite de singurătate: „ideile noi, înţelegerea sinelui şi apropierea de alte persoane”.[19]

Am discutat deja primele două beneficii din această listă, dar al treilea este oarecum neaşteptat şi, deci, merită explicat pe scurt (mai ales luând în considerare cât de relevant va fi mai târziu, când vom explora tensiunea singurătăţii în conexiune cu beneficiile conectivităţii). Harris ar^unentează, poate con- traintuitiv, că „abilitatea de a fi singur... este orice în afară de o respingere a legăturilor strânse”[20] şi chiar le poate consolida. Experimentarea calmă a separării, spune el, ne sporeşte aprecierea pentru conexiunile interpersonale, atunci când ele apar. Şi Harris nu e primul care observă această conexiune. Poeta şi eseista May Sarton a explorat bizareria acestei idei într-o notă de jurnal din 1972, scriind:

> Sunt singură aici pentru prima dată în câteva săptămâni şi îmi reiau, în sfârşit, „adevărata viaţă”. Asta e ciudat: că prietenii, chiar şi dragostea pasională, nu reprezintă viaţa mea adevărată decât dacă am timp să explorez singură şi să descopăr ce se întâmplă sau ce s-a întâmplat. Fără întreruperile acestea hrănitoare şi înnebunitoare, viaţa ar deveni aridă, însă reuşesc s-o gust pe deplin doar atunci când sunt singură...[21]

Wendell Berry a rezumat mal pe scurt această idee când a scris: „Intrăm în solitudine şi, totodată, ne pierdem singurătatea”. [22]

◊◊◊

Exemple similare celor de mal sus sunt numeroase şi indică o concluzie clară: doze regulate de singurătate, combinate cu modul

nostru implicit de socializare, sunt necesare pentru succesul unei fiinţe umane. Acum e mai urgent decât oricând să recunoaştem acest lucru, deoarece, după c^rn voi explica în continuare, pentru prima dată în istoria omenirii, singurătatea începe să dispară complet.

Privarea de singurătate

***îngrijorarea că moderntatea intră conflict cu solitudinea nu este nouă. în* 1980, *Anthony Ston se plângea în scrierile sale că această „cultură occidentală contemporană face pacea singurătăţii greu de atins”*[3], *indicând spre Muzak şi recenta inventare a „telefonului din maşină” ca ultime dovezi ale acestei int^^iuni a zgomotului în toate colţurile vieţii noastre. Cu peste o sută de ani mai devreme, Thoreau manifesta o grijă similară, scrimd î^ Walden că „ne grăbim să const^m u^ telegraf magnetic dm Maine în Texas, dar poate că statele Maine şi Texas n-au n^tic important să-şi comunice”.*[24] *întrebarea de aaţă, atunci, este dacă momentul actual oferă o nouă ameninţare asupra singurătăţu care este oarecum mai presantă decât cele de care se plâng de zeci de ^i comentatorii. Cred că răspunsul este, evident, afamativ.*

Ca să-mi înţelegi îngrijorarea, cel mai potrivit loc pentru început este revoluţia iPod din primii ani ai secolului ^1. ^m awt muzică portabilă şi înainte de iPod, în principal sub forma dispozitivelor Sony Walkman şi Discman (sau a concurenţilor acestora), dar ele au jucat doar un

*rol restrâns în viaţa oamenilor – un lucra pe care-l Ooloseau ca să se distreze în timp ce făceau mişcare sau pe bancheta din spate a maşinii, în timpul unei l^ngi călătorii cu aamilia. Dacă stătea*i *la u^ colţ aglomerat de stradă la începutul anilor* 1990, *n-ai fi văzut prea mulţi oameni cu căşti Sony negre cu spumă, în dram spre serviciu.*

La începutul anilor 2000 *însă, dacă ai fi stat la acelaşi colţ de stradă, căştile interne albe ar fi Oost aproape omniprezente. iPodul a avut succes nu doar pentra că a vândut multe unităţi, ci şi pentra că a schimbat cultura din jural muzicii portabile. A devenit u^ lucra obişnuit, mai ales în rândul generaţiilor mai tinere, să-i permiţ acestui dispozitiv să-ţi ofere u^ fandai*

muzical pentru *înfrrnga* zi – să-ţi pui căştile când ieşi pe uşă şi să le dai jos doar când nu poţi evita o conversaţie cu altă fiinţă umană.

Pentru un context mai detaliat, tehnologiile anterioare care ameninţau sin^uătatea, de la telegraful lui Thoreau la telefonul auto al lui Storr, aduceau moduri noi de a întrerupe ocazional timpul petrecut singur' cu gândurile tale. iPodul însă oferea pentru prima dată posibilitatea de a fi distras *permanent* de la propria minte. Fermierul de pe vremea lui Thoreau părăsea liniştea căminului ca să meargă în oraş şi să verifice telegramele de seară, fragmentând un moment de singurătate, dar această tehnologie n-avea cum să ofere perturbare permanentă pe parcursul unei zile obişnuite pentru fermier. iPodul ne-a împins spre o nouă fază de alienare în relaţia cu propriile minţi.

Însă această transformare pornită de iPod nu şi-a atins potenţialul deplin până la lansarea succesorului său, iPhone-ul, sau până la răspândirea smartphone-urilor modeme, conectate la internet, în al doilea deceniu al secolului XXI. Deşi iPodurile au devenit omniprezente, existau totuşi momente când era prea multă bătaie de cap să-ţi pui căştile (de exemplu, când aşteptai să fii invitat la o şedinţă) sau când putea fi ciudat să faci acest lucru (de exemplu, când se citeşte Evanghelia în timpul liturghiei). Smartphone-ul a oferit o nouă tehnologie care să alunge aceste fărâme de singurătate: *aruncarea unei priviri.* Acum, la cel

mai mic semn de plictiseală, poţi privi pe ascuns la o gamă largă de aplicaţii sau site-uri adaptate pentru mobil, optimizate să-ţi ofere o doză imediată şi satisfăcătoare de informaţie de la uite minţi.

În prezent, putem izgoni definitiv singurătatea din vieţile noastre. Thoreau şi Storr se temeau că oamenii aveau parte de mai puţină singurătate. Acum, trebuie să ne întrebăm dacă nu vom uita complet de această stare.

Parte din motivul pentru care sunt atât de complicate discuţiile despre tot mai puţina singurătate din epoca smart- phone-ului este că e uşor să subestimăm severitatea fenomenului. În vreme ce multe persoane recunosc că îşi folosesc telefoanele mobile mai mult decât ar trebui, de multe ori ele nu înţeleg întreaga magnitudine a impactului acestei tehnologii. Profesorul de la NYU Adam Alter, pe care l-am prezentat mai devreme în această carte, relatează o astfel de situaţie tipică în *Irrezistible.* În timp ce făcea cercetări pentru cartea sa, Alter a decis să-şi monitorizeze propriul mod în care îşi foloseşte telefonul inteligent.[2]* Pentru aceasta, a descărcat o aplicaţie intitulată Moment, care urmăreşte cât de des şi cât de mult priveşti la ecran în fiecare zi. Înainte să activeze aplicaţia, bărbatul estima că îşi verifica telefonul, probabil, de zece ori pe zi, însumând aproximativ o oră petrecută în faţa ecranului.**

*** **Carte apărută şi în limba română, cu titlul *Irezistibil,* traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publica, Bucureşti, 2017.**

O lună mai târziu, aplicaţia i-a oferit lui Alter adevărul: în medie, punea mâna pe telefon de 40 de ori pe zi şi petrecea în totul trei ore privindu-i ecranul. Surprins, profesorul l-a contactat pe Kevin Holesh, dezvoltatorul aplicaţiei. Acesta i-a dezvăluit că situaţia lui nu era deloc o excepţie. De fapt, era uimitor de obişnuită: utilizatorul mediu al aplicaţiei petrece aproximativ trei ore pe zi privind ecranul smartphone-ului şi doar 12% petrec mai puţin de o oră. Utilizatorul obişnuit ia telefonul în mână de 39 de ori pe zi.

După cum i-a amintit Holesh lui Alter, aceste numere sunt probabil prea mici, deoarece oamenii care descarcă o astfel de aplicaţie sunt cei care au deja grijă la folosirea telefonului. „Există milioane de utilizatori de smartphone care nu

suspectează nimic sau cărora nu le pasă destul cât să-şi monitorizeze activitatea", concluzionează profesorul. „Există şanse rezonabile ca aceştia să petreacă chiar mai mult de trei ore folosind telefonul în fiecare zi."[26]

Valorile citate mai sus iau în calcul doar timpul petrecut privind ecranul. Dacă am adăuga timpul petrecut ascultând muzică, podcasturi şi cărţi audio (care nu este măsurat de aplicaţia Moment), ar trebui să devină mai clar cât de eficienti au devenit oamenii în a izgoni momentele de singurătate din viefiie lor de zi cu zi.

Pentru a simplifica discutia, să-i ofe^în acestei tendinţe propriul n^tre:

> **^Privarea de singu^^te**
> **Stareîn care nu petreci aproape deloc timp singur cu gândurile tale şi liber de idei de la alte minţi.**

Chiar şi în anii 1990, privarea de singurătate era greu de atins. Viaţa de zi cu zi includea prea multe situaţii care te forţau să fii sin^tr cu gândurile tale, fie că voiai, fie că nu: când aşteptai la rând, când circulai înghesuit cu metroul, când mergeai pe stradă sau când lucrai fii grădină. Astăzi, după cum am spus, această stare a devenit frecventă.

Întrebarea principală, desi^tr, este dacă răspândirea privării de solitudine trebuie să ne îngrijoreze. Abstract vorbind, răspunsul nu e imediat evident. Ideea de a fi „sin^tr" poate părea neatrăgătoare, iar în ultimele două decenii ni s-a inoculat ideea că mai multă conectivitate e mai bună. După anunţul de listare la bursă a companiei sale din 2012, de exemplu, Mark Zuckerberg a scris

triumfător: „Facebook. .. a fost construit pentru o misiune socială: să facă lumea mai deschisă şi mai conectată”.[27]

Această obsesie pentru conexiune este, desigur, prea optimistă şi e uşor să râdem de ambiţia sa grandioasă. Însă atunci

> > >0 când privarea de singurătate e privită în contextul ideilor discutate anterior în acest capitol, prioritatea acordată comunicării în detrimentul reflecţiei devine o sursă majoră de îngrijorare. În primul rând, când eviţi izolarea, pierzi lucrurile pozitive pe care ea ţi le aduce: abilitatea de a clarifica probleme dificile, de a-ţi echilibra emoţiile, de a-ţi forma curajul moral şi de a consolida relaţiile. Astfel, dacă suferi de o privare cronică de solitudine, calitatea vietii tale va scădea.

Eliminarea singurătăţii are şi repercusiuni pe care abia începem să le înţelegem. Un mod bun de a investiga efectul unui comportament este să studiem o populaţie care împinge comportamentul la extrem. Când vine vorba de conectivitatea constantă, extremele sunt uşor de găsit în rândul celor născuti după 1995, adică primul grup care a intrat la pubertate cu acces la smărtphone-uri, tablete şi conexiune continuă la internet. După cum vor m^^trisi majoritatea părinţilor şi cadrelor didactice, aceştia îşi folosesc *pemanent* dispozitivele. (Termenul *pe^rma- nent* nu e o hiperbolă[28]: un studiu din 2015 efectuat de Common Sense Media a descoperit că adolescenţii consumau conţinut media – inclusiv mesaje text şi reţele sociale – în medie *nouă. ore pe* zi..) Prin urmare, acest grup poate juca rolul unui canar cognitiv din mina de cărbuni. Dacă privarea continuă de solitudine creează probleme, ar trebui

să le vedem întâi aici.

Şi exact asta am descoperit.

Primul indiciu că această generaţie hiperconectată era afectată a apărut cu câţiva ani înainte să încep să scriu această carte. Discutam cu directoarea de servicii pentru sănătate mintală de la o universitate cunoscută, unde fusesem invitat să vorbesc. Aceasta mi-a spus că începuse să observe schimbări majore în ce privea sănătatea mintală a studenţilor. Până recent, centrul pentru sănătate mintală din campus se confruntase cu acelaşi amestec de probleme adolescentine comune ultimelor decenii:

dor de casă, tulburări alimentare, depresie şi câte un caz de tulburare obsesiv-compulsivă. Apoi totul s-a schimbat. Aparent peste noapte, numărul de studenţi care solicitau consiliere a crescut semnificativ, iar amestecul standard de probleme a devenit dominat de anxietate, fenomen rar întâlnit până atunci.

Directoarea mi-a spus că, deodată, toată lumea părea să sufere de anxietate sau de tulburări anxioase. Când am întrebat-o ce credea că provocase această schimbare, mi-a răspuns fără ezitare că, probabil, avea legătură cu smartphone-urile. Creşterea bruscă a tulburărilor anxioase a coincis cu primele serii de studenţi crescuţi cu telefoane inteligente şi reţele sociale. Femeia a observat că noii studenţi procesau şi trimiteau permanent mesaje, cu frenezie. Părea clar că această comunicare neîncetată afecta chimia tinerelor creiere.

Câţiva ani mai târziu, bănuiala administratoarei a fost validată de profesoara de psihologie Jean Twenge, de la San Diego State University, unul dintre cei mai buni experti din lume în ce priveşte diferenţele dintre generaţii în cazul tinerilor americani. După cum notează într-un articol din septembrie 2017 pentru *Atlantic,* aceasta a studiat tendinţele de mai sus timp de peste 25 de ani şi ele aproape întotdeauna apăr şi cresc treptat. Începând din jurul anului 2012 însă, femeia a observat o schimbare a stărilor emoţionale ale adolescenţilor care nu era deloc treptată:

> Pantele line ale graficelor [care arată cum se schimbă

trăsăturile comportamentale în funcţie de anul naşterii] s-au transformat în munţi abrupţi şi stânci periculoase, iar multe dintre caracteristicile distincte ale generaţiei Y auînceput să dispară. În tot timpul de când analizez date generaţionale (unele provenind din anii 1930), n-am văzut aşa ceva.[29]

Tinerii născuţi între 1995 şi 2012, grup pe care Twenge îl numeşte „iGen", manifestau diferenţe remarcabile, comparativ cu generatia Y care i-a precedat. Una dintre cele mai mari şi mai tulburătoare schimbări se referea la sănătatea psihologică. „Rata depresiei şi a suicidului la adolescenţi a crescut exponenţial", scrie Twenge, iar una dintre principalele cauze pare să fie creşterea tulburărilor de anxietate. ,,Nu e o exagerare să descriem generaţia iGen ca fiind aproape de cea mai gravă criză de sănătate mintală din ultimele decenii." 3°

Ce a determinat aceste schimbări? Specialista confirmă intuiţia directoarei pentru sănătate mintală de la universitate atunci când observă că modificările corespund „exact" momentului în care deţinerea unui smartphone a devenit obişnuită pentru americani. Caracteristica definitorie a celor din iGen, explică ea, este că au crescut cu iPhone-uri şi reţele sociale, aşa că nu-şi amintesc perioada dinaintea accesului constant la internet. Iar preţul pentru această distincţie îl plătesc cu propria sănătate ^mintală. ,,O mare parte din această deteriorare e cauzată de telefoane", concluzionează Twenge.3[1]

Când jurnalistul Benoit Denizet-Lewis a investigat această epidemie de anxietate în rândul

adolescenţilor în *New York Times* *Magazine,* a descoperit că smartphone-ul apărea ca semnal persistent în mulţimea de ipoteze plauzibile. „Copii anxioşi au existat şi înainte de Instagram", scrie el, ,,dar mulţi dintre părinţii cu care am vorbit se temeau că obiceiurile digitale ale odraslelor (răspunsul permanent la mesaje text, postatul în reţelele sociale, urmăritul obsesiv al faptelor filtrate ale colegilor) erau parţial de vină pentru dificultăţile cu care se confruntau." [32]

Bărbatul a presupus că adolescenţii înşişi aveau să respingă această teorie ca pe o bodogăneală obişnuită din partea părin- tilor, dar nu s-a întâmplat asta. ,,Spre surprinderea mea, adolescenţii anxioşi erau de acord." [33] Un elev de liceu pe care l-a intervievat într-un centru rezidenţial pentru tratamentul anxietăţii i-a spus: „Reţelele sociale sunt un instrument, dar

s-au transformat într-un lucru fără care nu putem trăi şi care ne înnebuneşte".

În cadrul cercetărilor sale, Denizet-Lewis i-a luat un interviu şi lui Jean Twenge, care a demonstrat clar că nu şi-a propus să implice smartphone-ul. ,,Părea o explicaţie prea simplă pentru rezultatele negative în ce privea sănătatea mintală a adolescenţilor"?*, însă s-a dovedit a fi singura explicaţie care se potrivea cu momentul. Mulţi potenţiali vinovaţi, de la evenimentele curente stresante la presiunea academică mărită, existau şi înainte de creşterea nivelului de anxietate din jurul anului 2011. Singurul factor care s-a mărit dramatic chiar în aceeaşi perioadă a fost numărul de tineri cure deţineau propriile telefoane inteligente.

„Folosirea reţelelor sociale şi a smartphone-urilor pare să fie vinovată pentru creşterea frecvenţei problemelor mintale în rândul adolescenţilor", i-a spus ea jurnalistului. ,,E suficient pentru o arestare, iar pe măsură ce obţinem mai multe date ar putea deveni suficient şi pentru o condamnare."?? Pentru a sublinia urgenţa acestei investigaţii, Twenge şi-a intitulat articolul din *Atlantic* printr-o întrebare directă: ,,Au distrus smart- phone-^urile o întreagă generaţie?"

Revenind la analogia noastră cu canarul în ^îna de cărbuni, situaţia disperată a celor din iGen oferă un avertisment cu privire la pericolele privării de singurătate. Când o întreagă generaţie a eliminat fără să vrea timpul petrecut singur cu

propriile gânduri, sănătatea mintală a suferit dramatic. Dacă ne gândim mai bine, e logic. Aceşti adolescenti şi-au pierdut abilitatea de a-şi procesa şi a-şi înţelege emoţiile sau de a reflecta la cine sunt şi ce contează cu adevărat, de a construi relaţii puternice sau de a le oferi creierelor timp să-şi odihnească circuitele sociale critice (care nu sunt menite să fie folosite constant) şi să redirectioneze această energie spre alte activităti cognitive de întreţinere. N-ar trebui să ne surprindă că aceste absenţe duc la disfuncţii.

Majoritatea adultilor se opresc înainte să ajungă la conectivitatea permanentă practicată de membrii iGen, dan dacă extrapolezi aceste efecte la formele oarecum mai uşoane de privare de sin^tratate care au devenit obişnuite pentru multe grupe de vârste diferite, rezultatele sunt tot îngrijorătoare. După c^n aflat din interactiunea cu cititorii mei, mulţi au ajuns să accepte o anxietate redusă de ^ndal care le marchează vieafle zilnice. Când caută explicaţii, aceştia îşi pot îndrepta atenţia spre cea mai recentă criză (fie ea recesiunea din 2009 sau controversatele alegeri din 2016) sau o pot considera o reacţie normală la stresul vietii de adult. Însă după ce începi să studiezi curmările pozitive ale timpului petrecut singur cu propriile gânduri şi observi efectele tulburătoare cane apar la populaţiile cane îl elimină complet, apare o explicaţie mai simplă: avem de singurătate ca să ne dezvoltăm ca fiinţe ^nane, ian în ul^timii ani, fără să ne dăm măcar seama, am început să reducem sistematic acest

ingredient esenţial din vieţile noastre.

Mai simplu spus, oamenii nu sunt creaţi să fie conectati permanent.

Cabana conectată

Dacă accepţi premisa mea că singurătatea este necesară pentru a ne dezvolta ca fiinţe umane, întrebanea firească este: c^rn poţi găsi suficientă solitudine în hiperconectatul secol ^XI? Pentru a răspunde la această întrebare, ne inspirăm în mod neaşteptat din cabana lui Thoreau de la Lacul Walden.

Retragerea scriitorului în pădurile de dincolo de Concord, Massachusetts, pentru a trăi mai atent este citată ca exemplu clasic de sin^uătate, iar Thoreau a contribuit la răspândirea acestei concepţii. Cartea sa despre experienţa respectivă, *Walden,* conţine pasaje lungi care îi descriu viaţa în sin^uătate şi ritmurile lente ale naturii. (Nu vei mai vedea niciodată la fel gheaţa de pe lacuri după ce citeşti cum descrie autorul schimbările acesteia pe parcursul ie^ui.)

În deceniile de la lansarea volanului însă, criticii au început să atace mitologia Lacului Walden ca avanpost izolat. Istoricul W. Barksdale Maynard, ca să-l citäm doar pe el, enumera într-un eseu din 2005 motivele pentru care Thoreau n-a fost sub nicio formă izolat în timpul petrecut la lac. Aparent, cabana lui nu se afla în pădure, ci într-un luminiş din apropierea pădurii, cu vedere la un d^ân public

circulat. Scriitorul era la 30 de minute distanţă de oraşul unde locuia, Concord, şi se întorcea frecvent acolo pentru mese şi întâlniri sociale. Pe de altă parte, prietenii şi familia îl vizitau permanent, iar Lacul Walden, departe de a fi o oază fără limite, era pe atunci (ca şi acum) o destinaţie populară pentru turiştii care voiau o plimbare sau o bălăceală plăcută.

Însă, după cum explică Maynard, acest amestec complicat de sin^uătate şi companie nu este un secret pe care Thoreau încerca să-l ascundă. Într-un fel, asta era şi ideea. „Intenţia lui nu era să locuiască în *sălbăticie ,* scrie el, ,,ci să găsească *sălbăticia* într-un mediu suburban."*[6]

Putem înlocui *sălbăticia* cu *singurătatea* în propoziţia de mal sus fără să-i schimbăm sensul. Thoreau nu era interesat de o deconectare totală, deoarece mediul intelectual al oraşului Concord de la jumătatea secolului al XIX-lea era surprinzător de bine dezvoltat şi scriitorul nu voia să se detaşeze complet de această energie. Ce căuta el prin experimental de la Walden era

abilitatea de a trece de la o stare de singurătate la una de conexiune şi invers. Preţuia timpul petrecut sin^tr cu gândurile sale – privind gheaţa dar şi compania sau stimularea intelectuală. AI fi respins o viaţă adevărată de pustnic cu aceeaşi forţă cu care protesta faţă de consumerismul neatent al începutului erei industriale.

Acest ciclu de solitudine şi conexiune e o soluţie care apare adeseori când studiem oamenii ce evită cu succes privarea de singurătate. Gândeşte-te, de pildă, la Lincoln, care îşi petrecea serile de vară în cabană, înainte de a se întoarce la aglomeraţia Casei Albe dimineaţa, sau la Raymond Kethledge, care lua o pauză de la tribunalul aglomerat şi îşi limpezea gândurile într-un hambar liniştit. Pianistul Glenn Gould a propus odată o formulă matematică pentru acest ciclu, spunându-i unui jurnalist: ,,Am avut întotdeauna intuiţia că, pentru fiecare oră petrecută cu alte fiinţe umane, ai nevoie de X ore singur. Nu ştiu exact ce reprezintă X... dar e un raport substanţial".[37]

Exact această alternanţă între timpul petrecut sin^ar cu propriile gânduri şi conexiunea socială este soluţia pe care o propun şi eu pentru a evita privarea de sin^arătate într-o cultură care impune conectarea. După cum evidenţiază exemplul lui Thoreau, nu e nimic în neregulă cu conectivitatea, dar dacă nu o compensezi cu doze regulate de solitudine, beneficiile sale se vor diminua.

Ca să poţi aplica acest ciclu în viaţa ta modernă, capitolul de faţă se încheie cu o scurtă colecţie de *exerciţii* – fiecare ofe

rind o abordare specifică şi eficientă pentru a

integra mai multă sin^arătate într-o rutină altfel conectată. Practicile nu sunt exhaustive şi nici obligatorii. Consideră-le o perspectivă asupra diverselor moduri în care oamenii au reuşit să-şi creeze propria cabană metaforică de lângă lac, într-o lume tot mai zgomotoasă.

Fă-ţi timp pentru tine Minimatrm argural I ^3

Exersează: lasă-ti telefonul acasă

Cinematograful Alamo Drafthouse din Austin, Texas, nu-ţi permite să foloseşti telefoane după ce începe filmul. Strălucirea ecranului distrage clienţii de la experienţa cinematică, iar sediul său este genul de loc în care oamenii respectă această experienţă. Desigur, majoritatea cinematografelor le cer privitorilor să-şi lase deoparte telefoanele, dar această instituţie ia interdicţia în serios. Iată politica lor oficială, copiată de pe site:

> Avem toleranţă zero pentru vorbitul la telefon sau utilizarea de orice fel a telefoanelor în timpul filmelor. Vă vom da afară, pe cuvânt. Avem întăriri.[38]

Politica e notabilă şi pentru că este o excepţie în lumea cinematografiei. Multiplexurile standard au renunţat implicit la ideea că oamenii pot vedea un film fără să-şi folosească telefoanele. Unele se gândesc chiar să formalizeze această resemnare. ,,Nu le poţi spune unor tineri de 22 de ani să-şi închidă telefonul", a spus CEO-ul lanţului AMC într-un interviu din 2016 pentru *Variety.* **,,Nu aşa trăiesc ei."39 Bărbatul a spus apoi că firma ia în calcul posibilitatea să-şi relaxeze interdicţiile existente (deşi ignorate în mare parte) privind telefoanele mobile.**

Lupta pierdută împotriva telefoanelor mobile din cinematografe este o consecinţă specifică a unei schimbări mal generale din ultimul deceniu: transformarea telefonului dintr-un instrument ocazional util în ceva de care nu ne putem

despărţi niciodată. Această transformare a smartphone-ului într-un *membru vital* **este susţinută de multe explicaţii diferite. De exemplu, tinerii se tem că o deconectare, chiar temporară, i-ar putea face să piardă ceva mal bun. Părinţii se tem că odraslele lor nu-i vor putea contacta în caz de urgenţă. Călătorii au nevoie de indicaţii de orientare şi recomandări de restaurante. Angajaţii se tem că altcineva va avea nevoie de ei şi nu-i va putea contacta. Şi toată l^ea se teme, în secret, de plictiseală.**

Partea remarcabilă a acestor îngrijorări este cât de recent a început, de fapt, să ne pese de ele. Oamenii născuţi înainte de jumătatea anilor 1980 îşi amintesc bine viaţa fără telefoane mobile. Toate îngrijorările de mai sus existau teoretic, dar nimeni nu se gândea prea mult la ele. Înainte să-mi iau permisul de conducere, de exemplu, dacă aveam nevoie să mă ia cineva de la şcoală după antrenamentele sportive, foloseam un telefon public. Uneori, părinţii mei erau acasă, iar alteori trebuia să las un mesaj şi speram că aveau să-l primească. Să te rătăceşti şi să ceri indicaţii era o parte obişnuită a condusului printr-un oraş nou şi nu era o mare problemă; unul dintre primele lucruri pe care le-am făcut după ce am învăţat să conduc a fost să învăţ cum să mă orientez pe hartă. Părinţii nu se temeau la gândul că, a^uici când ieşeau la cină şi la un film, bona n-avea cum să-i contacteze în cazul unei urgenţe.

Nu încerc să creez o falsă nostalgie pentru vremurile dinaintea telefoanelor mobile. Toate

scenariile de mai sus au fost oarecum ameliorate de instrumentele de comunicare mai bune. Însă vreau să evidenţiez că cele mai multe dintre aceste îmbunătăţiri sunt minore. Altfel spus, în 90% din viaţa de zi cu zi, prezenţa telefoanelor nu contează sau face lucrurile doar uşor mai convenabile. Sunt utile, dar e hiperbolic să credem că omniprezenţa lor este vitală.

Această afirmaţie poate fi validată parţial dacă analizăm subcultura surprinzător de vie a o^enilor care petrec perioade îndelungate fără celulare. Avem cunoştinţă de acest grup deoarece mulţi dintre ei publică eseuri în care-şi descriu experienţele. Dacă citeşti suficiente astfel de lucrări, vei observa o temă

comună: viaţa fără telefon mobil este uneori enervantă, dar mult mai puţin debilitantă decât te-ai aştepta.

O tânără pe nume Hope King, de pildă, a ajuns să trăiască puţin peste patru luni fără telefon după ce iPhone-ul i-a fost forat într-un magazin de îmbrăcăminte.[40] L-ar fi putut înlocui imediat, dar amânarea acestei decizii i s-a părut la momentul respectiv a fi un act de sfidare simbolică a hoţului – un mod poate nechibzuit, dar bine intenţionat, de a spune „Vezi, nu mi-ai făcut niciun rău”. Într-un articol despre această experienţă, King a enumerat câteva „probleme” ale vieţii fără telefon, printre care nevoia de a căuta hărţile în avans când vizitezi o nouă destinaţie şi complexitatea oarecum sporită a discutiilor cu faamilia (pe care le-a purtat prin Skype, de pe laptop). În plus, au existat şi câteva neajunsuri majore, precum ziua când, deoarece întârziase la o şedinţă cu şefol ei, a încercat să fure semnal Wi-Fi de la un Starbucks din apropiere pentru a-i trimite un mesaj de pe iPad, totul în timp ce se afla pe bancheta din spate a unui taxi. Totuşi, în cea mai mare parte, experienţa a fost mai puţin drastică decât se temea. După cum scrie chiar ea, unele lucruri care o îngrijorau cu privire la viaţa dincolo de telefonul mobil au fost „surprinzător de uşoare”, iar în final, când a fost obligată să-şi cumpere unul nou (deoarece noul său serviciu o impunea), şi-a dat seama că se temea de revenirea la conexiunea constantă.

Scopul acestor observaţii este să subliniem

următoarea idee. Nevoia imperativă de a avea permanent un telefon la noi este exagerată. O viaţă trăită fără aceste dispozitive ar fi deranjantă (în mod inutil), dar câteva ore petrecute departe de ele n-ar trebui să te îngrijoreze. E important să te conving de această realitate, deoarece urmează să-ţi cer exact asta: să petreci mai mult timp departe de telefon.

La începutul acestui capitol, am spus că smartphone-urile sunt principalele cauze ale privării de sîn^arătate. Prin curmare, pentru a evita această stare, e logic să încercăm regulat să petrecem timp departe de ele – să creăm din nou expunerea frecventă la singurătate care, până recent, a fost o parte inevitabilă a vieţii obişnuite. Îţi recomand să încerci să petreci un timp departe de telefon în *majoritatea* zilelor. Acest timp poate lua diverse forme, de la o ieşire scurtă dimineaţa la o seară întreagă în afara casei, în funcţie de nivelul tău de confort.

Ca să reuşeşti să aplici această strategie, trebuie să abandonezi credinţa că lipsa telefonului este o criză. După cum spuneam, această idee este nouă şi în mare parte inventată, dar e nevoie de ceva exerciţiu înainte să poţi renunţa pe deplin la ea. Dacă la început îţi este greu, un compromis util ar fi să-ţi iei telefonul cu tine, dar să-l laşi în torpedoul maşinii. Astfel, dacă ai o urgenţă şi ai nevoie de conexiune, poţi să te duci după el, dar nu e *chiar lângă tine,* de unde îţi poate distruge imediat singurătatea. Dacă nu conduci tu, ci

altcineva, îi poţi cere la fel de bine să-ţi ţină telefonul (dacă eşti destul de convingător); la fel cum spuneam, în acces în caz de urgenţă, dar nu imediat.

Ca să evidenţiez un lucru care sper că e clar, acest obicei nu înse^unã să renunţi la telefon. În cea mai mare parte a timpului, vei avea telefonul la tine şi te vei bucura de tot confortul pe care ţi-l oferă. Scopul exerciţiului este să te convingă că e perfect rezonabil să trăieşti o viaţă în care uneori ai telefonul cu tine şi alteori nu. Într-adevăr, acest stil de viaţă nu este doar rezonabil, ci reprezintă şi o mică schimbare de comportament care îţi poate aduce beneficii majore, protejându-te de cele mai grave efecte ale privării de singurătate.

Exercitiu: fă plimbări lungi

În 1889, când faima lui Friedrich Nietzsche începuse să crească, acesta a publicat o scurtă introducere în filosofia sa. Se numea *Amurgul idolilor* şi scrierea ei i-a luat doar două săptămâni. La începutul cărţii apare un capitol care conţine aforisme despre temele care îl interesau pe autor. Aici, mai exact în maxima 34, găsim următoarea afirmaţie curajoasă: ,,Doar gândurile la care ai ajuns mergând sunt valoroase".[†††4₁] Ca să-şi sublinieze respectul pentru plimbări, filosoful mai scrie: ,,Viaţa sedentară este chiar un păcat împotriva Duhului Sfânt".[42]

Nietzsche vorbea din experienţă personală. După cum elaborează filosoful francez Frederic Gros în cartea sa din 2009 despre legătura dintre mersul pe jos şi filosofie, în 1889, Nietzsche încheia un deceniu extrem de productiv în care se refăcuse de pe urma unor probleme de sănătate şi scrisese unele dintre cele mai importante cărţi ale sale. Perioada începuse cu zece ani înainte, când filosoful fusese forţat de migrenele recurente (printre alte afecţiuni) să renunţe la postul său de profesor universitar. Şi-a înaintat demisia în mai 1879 şi în acea vară a plecat într-un mic sat de pe pantele Engadinei de Sus. În deceniul dintre demisie şi publicarea lucrării menţionate mai sus, bărbatul a supravieţuit graţie unei serii de mici burse care i-au oferit fondurile necesare pentru o locuinţă modestă şi pentru a putea călători între munte (unde scăpa de căldura verii) şi mare (unde

††† **Traducerea îi aparţine traducătoarei (n.t.).**

fugea de frigul iernii).

În această perioadă, înconjurat de unele dintre cele mai impresionante peisaje montane din Europa, filosoful „a devenit drumeţul fără pereche din legende”.[43] După c^ povesteşte Gros, în prima sa vară la munte, Nietzsche a început să se plimbe până la opt ore pe zi. În tot acest timp medita, reuşind până la urmă să umple şase caiete mici cu proza care s-a transformat în *Călătorul* şi *umbra sa,* prima dintre multele cărţi marcante pe care le-a scris în deceniul său susţinut de plimbări.

Desigur, germanul nu este singurul personaj istoric care a folosit plimbările pentru a-şi susţine stilul de viaţă contemplativ. În opera sa, Gros oferă şi exemplul poetului francez Arthur Rimbaud44, un suflet neliniştit care a pornit în multe pelerinaje pe jos, adeseori cu puţini bani, dar cu multă pasiune, sau pe cel al lui Jean-Jacques Rousseau, care a scris pe vremuri „Nu fac nimic fără să merg; peisajul rural e studiul meu”. 45 Cu privire la acesta din urmă, Gros adaugă: „Simpla vedere a unui birou şi a unui scaun îi făcea greaţă”. [46]

Valoarea plimbărilor este întâlnită şi în cultura americană. Wendell Berry, alt susţinător al mersului pe jos, folosea lungile ieşiri prin câmpiile şi pădurile din Kentucky ca să-şi clarifice valorile pastorale. După cum a scris chiar el la un moment dat:

> Când mă plimb, îmi amintesc întotdeauna de formarea lentă şi răbdătoare a solului din pădure. În plus, îmi

amintesc de evenimentele şi persoanele din viaţa mea – deoarece, după atâta vreme, plimbările mele sunt evenimente culturale.[47]

Probabil că Berry a fost inspirat de Thoreau, fără îndoială cel mai puternic susţinător al mersului pe jos din America. În celebra sa prelegere din ciclul Lyceum, publicată postum în *Atlantic Monthly* cu titlul „Walking”, acesta numeşte activitatea o „nobilă artă” şi spune: „Mersul despre care vorbesc nu are nicio legătură cu sportul, ci reprezintă iniţiativa şi aventura unei zile”.[48]

◊ ◊ ◊

Aceşti drumeţi istorici au adoptat activitatea din motive diferite. Nietzsche şi-a redobândit sănătatea şi a descoperit o voce filosofică originală, Berry şi-a formalizat nostalgia intuitivă, iar Thoreau a găsit o conexiune cu natura pe care o considera fundamentală pentru o viaţă umană împlinită. Însă toate aceste motive sunt slujite de aceeaşi proprietate esenţială a mersului: este o sursă fantastică de singurătate. E important aici să reţinem definiţia tehnică a solitudinii ca libertate în raport cu ideile altor minţi, deoarece exact această absenţă a reacţiei la zgomotul civilizaţiei susţine toate beneficiile menţionate. Nietzsche sublinia acest lucru, comparând originalitatea ideilor sale stimulate de plimbări cu noţiunile produse de cercetătorii studioşi încuiaţi în bibliotecă, ce reactionau doar la munca altora. ,,Nu aparţinem", scria el, ,,celor care au idei doar printre cărţi, când sunt stimulaţi de cărţi." [49]

Motivaţi de aceste lecţii istorice, şi noi ar trebui să adoptăm plimbările ca pe o sursă bună de singurătate. Însă trebuie să reţinem avertismentul lui Thoreau, că nu vorbim despre o raită rapidă ca să facem mişcare, ci de călătorii adevărate, în inima pădurii, în stil Nietzsche-pe-coasta-muntelui; acestea sunt secretul singurătăţii productive.

Eu, unul, am îmbrăţişat de mult această filosofie. Pe când îmi făceam studiile postdoctorale la MIT, eu şi soţia mea închinaserăm un mic apartament pe Beacon Hill, la aproximativ 1,5

kilometri distanţă de partea de est a campusului în care lucram, dincolo de podul Longfellow. Făceam această plimbare în fiecare zi, indiferent de vreme. După muncă, mă întâlneam uneori cu soţia mea pe malul Râului Charles. Dacă ajungeam mai repede, citeam, iar pe acest mal am descoperit (aşa cum pare şi normal) scrierile lui Thoreau şi Emerson.

Acum trăiesc în Takoma Park, Maryland, un mic oraş de pe centura capitalei Washington, DC, aşa că nu mai pot face plimbări lungi pe malul unui râu când plec la serviciu. Unul dintre lucrurile care m-au atras la acest oraş însă sunt trotuarele sale largi, umbrite de un acoperiş des de copaci. Am început să-mi fac încet o reputaţie de *profesorul ciudat* care se plimbă permanent pe străzile din Takoma Park.

Folosesc aceste plimbări în mai multe scopuri. Cel mai adesea încerc să fac progrese în rezolvarea unei probleme profesionale (fie că urmăresc o dovadă matematică pentru munca mea de informatician sau schiţez un capitol pentru o carte) ori meditez la un aspect al vieţii mele despre care cred că necesită mai multă atenţie. Uneori fac aşa-numite „plimbări de recunoştinţă", în care mă bucur doar de vremea frumoasă, admir un cartier care-mi place sau încerc să mă gândesc cu nerăbdare la sezonul mai bun care urmează. Alteori pornesc la plimbare cu intenţia de a curmări unul dintre aceste obiective şi descopăr curând că mintea mea are alte idei despre lucrurile care au, cu adevărat, nevoie de atenţie.

În astfel de situaţii, încerc să-mi ascult înclinaţiile cognitive şi îmi amintesc cât de greu ar fi să observ aceste semnale în zgomotul care domină în absenţa singurătăţii.

Pe scurt, aş fi pierdut fără plimbările mele, deoarece ele au devenit una dintre cele mai bune surse de singurătate. Acest exerciţiu sugerează că vei descoperi beneficii similare dacă îţi petreci mai mult timp singur, plimbându-te. Detaliile sunt simple: fă plimbări lungi şi regulate, preferabil într-o zonă frumoasă. Mergi singur: nu doar fără alte persoane, ci şi fără telefon, dacă se poate. Dacă porţi căşti, monitorizezi mesaje sau, Doamne fereşte, postezi plimbarea pe Instagram, nu te plimbi cu adevărat şi, prin urmare, nu vei beneficia de toate avantajele acestei practici. În cazul în care nu poti să-ţi abandonezi telefonul din motive logistice, pune-l la fondul unui rucsac, ca să-l poţi folosi în caz de urgenţă, dar să nu-l poţi scoate rapid la primul semn de

plictiseală. (Dacă te temi să-ţi laşi telefonul în urmă, citeşte partea despre acest subiect de la exerciţiul anterior.)

Cea mai dificilă parte a acestui obicei este să-ţi faci timp. Din experienţa mea, probabil va trebui să faci un efort pentru a-ţi elibera orele necesare din program; ele nu vor apărea în mod natural. Acest lucru poate însemna, de pildă, să-ţi treci în calendar plimbările din zilele lucrătoare (reprezintă un mod grozav de a începe sau de a încheia ziua) sau să negociezi cu fi^allia câteva momente seara sau în weekend, când vei pleca în drumeţie. E bine şi să înţelegi altfel noţiunea de „vreme bună". Poţi să te plimbi în zilele friguroase, când ninge sau chiar când plouă uşor (pe când făceam naveta la MIT am învăţat valoarea unor pantaloni impermeabili de calitate). Odată chiar mi-am scos câinele la o scurtă plimbare în timp ce im uragan trecea prin Washington, DC (deşi, în retrospectivă, probabil că nu a fost o decizie inteligentă).

Efo^rturile sunt dificile, dar recompensele sunt mari. Sunt mai fericit şi mai productiv – în mod considerabil – când fac plimbări regulate. Mulţi alţii, atât din zilele noastre, cât şi din istorie, se bucură de aceleaşi beneficii de pe urma acestui aport substanţial de singurătate într-o viaţă altfel haotică.

Thoreau a scris odată:

> Cred că nu-mi pot păstra sănătatea şi tonusul decât dacă petrec cel puţin patru ore pe zi – adeseori mai mult –

cutreierând pădurile, dealurile şi câmpiile, complet liber de toate angajamentele lumeşti.[50]

Cei mai mulţi dintre noi nu vom replica niciodată angajamentul ambiţios al lui Thoreau pentru deplasarea pe jos. Însă, dacă rămânem inspiraţi de viziunea sa şi încercăm să petrecem cât mai mult timp mergând pe jos, implicaţi în „nobila artă" a drumetiei, şi noi vom reuşi să ne păstrăm sănătatea şi tonusul.

Exersează: scrie-ţi singur scrisori

Am un teanc de douăsprezece agende Moleskine negre, de bu^inar, pe raftul de sus al unei biblioteci din biroul meu. A treisprezecea e deocamdată în geanta mea de serviciu. Dat fiind că mi-am c^npărat-o pe prima în vara anului 2004 şi scriu aceste cuvinte la începutul toamnei anului 2017, ajung cam la o agendă pe an.

Modul în care folosesc aceste jurnale a evoluat în timp. ^m scris primele pagini pe 7 august 2004, în prima agendă Moleskine, pe care am c^npărat-o de la librăria MIT Coop la scurt timp după ce am ajuns în Cambridge, gata să-mi încep viaţa ca student la cursurile postuniversitare. Primul fragment se intitulează, aşadar, „MIT" şi enumeră câteva idei de proiecte de cercetare. Următoarele scrieri din această primă agendă se concentrează mai mult pe subiecte profesionale. Pe lângă problemele legate de studii, am şi câteva notiţe despre virarea primei mele cărţi, *How to Win at*

College, **publicată la începutul anului 2005. Acestea sunt interesante azi mai ales pentru referinţele culturale amuzant de învechite. Una declară solemn: „învaţă din campania lui [Howard] Dean – oferă-le oamenilor autonomie”, în timp ce alta (şi jur că nu inventez) vorbeşte despre ghetele UGG şi reality show-ul de la începutul anilor 2000 intitulat *The Osboumes.***

Cu toate astea, la începutul anului 2007, conţinutul agendelor mele a încetat să se concentreze pe proiectele profesionale şi a început să includă reflecţii şi idei mai generale despre viaţă. O pagină din această perioadă se numeşte „5 lucruri pe care să mă concentrez în acest semestru”, în timp ce alta detaliază câteva idei despre „productivitatea paginii goale”, un sistem organizaţional cu care experimentam la momentul respectiv. Toamna anului 2008 aduce o schimbare semnificativă spre o introspecţie mai pro^indă, cu o notă intitulată „Mai bun”, în

care îmi prezint viziunea pentru viaţa profesională şi cea personală. Aceasta se încheie cu solicitarea serioasă „să accept de la mine doar excelenţa”.

În luna decembrie a aceluiaşi an, am scris o pagină intitulată „Planul”, în care mi-am enumerat valorile în viaţă (din următoarele categorii: Relaţii, virtuţi şi calităţi). Îmi amintesc şi acum că am scris aceste cuvinte pe pat, în apartamentul meu dintr-o clădire cu etaj, în faţa Pieţei Harvard. Tocmai revenisem de la *shiva* organizată de un prieten care îşi pierduse un părinte şi mi se părea brusc important să înţeleg ce conta pentru mine. Această pagină a dat naştere şi unui obicei în care, de câte ori începeam o nouă agendă, îmi transcriam în primele sale pagini lista curentă de valori, sub titlul „Planul”.

Notele din 2010 sunt deosebit de interesante, deoarece conţin seminţele ideilor care s-au transformat în ultimele mele trei cărţi: *So Good They Carii Ignore You, Deep Work”* şi volumul pe care îl citiţi în prezent. Recent, când am recitit aceste agende, am fost surprins să-mi amintesc cât de mult mi se dezvoltaseră deja ideile despre probleme precum pericolul pasiunii în planificarea carierei, puterea artizanatului specializat într-o epocă a lucrului generalizat şi computerizat sau, în mod profetic, despre atractivitatea unui nou tip de ^minimalism concentrat pe tehnologie (pe care la vremea respectivă îl numeam „Simplitate 2.0”).

Primul meu copil s-a născut la sfârşitul anului 2012. Deloc surprinzător, agenda din 2013 este

plină de reflecţii şi planuri urgente pentru a-mi da seama cum să fiu tată. Cele mai recente note se concentrează destul de mult pe încercarea de a clarifica anii ce urmează, mai ales că am reuşit să obţin titularizarea şi

• Carte apărută şi în limba română, cu titlul ***Deep Work. Concentrarea ca superputere într-o lume*** a ***perturbărilor,*** traducere din limba engleză de Mihaela Sofonea, Editura Publica, 2018 (n.t.).

sunt un autor publicat. Mai am câteva agende introspective până acolo, dar dacă istoricul personal este un ghid de încredere, voi ajunge şi la asta.

Agendele mele Moleskine nu sunt chiar jurnale, deoarece nu scriu regulat în ele. Dacă răsfoieşti paginile, vei observa un ritm neuniform: uneori umplu zeci de pagini într-o săptămână, alteori trec multe luni fără niciun cuvânt. În banalul an 2006, în care m-am concentrat şi am încercat să rămân la zi cu studiile postuniversitare, n-am scris nicio pagină.

Rolul lor este altul: îmi oferă un mod de a-mi scrie o scrisoare mie însumi când mă confrunt cu o decizie complicată, cu o emotie dificilă sau cu un acces de inspiraţie. Până reuşesc să-mi notez gândurile în forma structurată cerută de proza scrisă, adeseori îmi limpezesc mintea. Am obiceiul să recitesc regulat aceste note, dar obiceiul e de multe ori inutil. Actul scrierii în sine e cel care-mi aduce deja mare parte din beneficii.

La începutul acestui capitol, am vorbit despre

modul în care Raymond Kethledge şi Michael Erwin definesc singurătatea: ca timp petrecut singur cu propriile gânduri, liber de ideile altor minţi. Scrierea unei scrisori către tine însuţi e un mecanism excelent de a genera exact acest tip de singurătate, care nu doar că te eliberează de aporturile externe, ci îţi oferă şi o schemă conceptuală pe baza căreia să-ţi sortezi şi să-ţi organizezi gândirea.

Deloc surprinzător, nu sunt singurul care am descoperit acest truc. După cum povestesc Kethledge şi Erwin în cartea lor, Dwight Eisenhower a folosit pe tot parcursul carierei o tehnică de „gândire prin scris", pentru a lua decizii complicate şi a-şi îmblânzi emoţiile intense.[51] Şi nu a fost sin^^ul lider cu acest obicei. După cum am spus la începutul capitolului, pe

când stătea la cabana Soldiers' Home, Abraham Lincoln avea obiceiul să-şi noteze gândurile pe bucăţele de hârtie, pe care le păstra apoi înfipte în pălărie.[52] (Într-adevăr, prima variantă a Procl^atiei de Emancipare a lui Lincoln a fost realizată parţial din ideile de pe aceste bucăţele de hârtie.) Inspiraţi de acest lucru, angajatii asociaţiei nonprofit care se ocupă de situl istoric de la cabana preşedintelui Lincoln desfăşoară un program intitulat Lincoln's Hat', prin care încurajează tinerii studenţi să gândească „în afara cutiei".

Această practică îţi cere să adopţi strategia confirmată descrisă anterior şi să-ţi faci timp să-ţi scrii singur o scrisoare când eşti nehotărât sau te afli în condiţii nesigure. Poţi să urmezi exemplul meu şi să păstrezi un carnet special pentru asta sau, ca Abraham Lincoln, poţi să apelezi la o bucată de hârtie când simţi nevoia. Secretul este actul scrierii în sine. Acest comport^ent te duce automat într-o stare de singurătate productivă, smulgându-te din balele digitale atrăgătoare şi îndepărtându-te de conţinutul adictiv care abia aşteaptă să-ţi distragă atenţia, oferindu-ţi apoi un mod structurat să înţelegi lucrurile importante care se petrec în viaţa ta în momentul respectiv.

E un exerciţiu simplu şi uşor de încercat, dar incredibil de eficient.

* în traducere, Pălăria lui Lincoln (n.t.).

Nu da clic pe „ Like”

Cel mai mare duel din sport

În 2007, ESPN a difuzat probabil unul dintre celemai ciudate evenimente sportive care au apărut vreodată pe acest canal 1: campionatul naţional al Ligii de Piatră, Hârtie, Foarfece din Statele Unite. Meciul pentru titlu, care se păstrează pe YouTube, începe când prezentatorii încântaţi descriu cele două „fenomene PHF” care vor concura, declarând serioşi că publicul va fi martor la „cel mai mare duel din sport”.

Concursul are loc într-un mrulrulg de box, cu un podium în mijloc. Primul concurent poartă ochelari, pantaloni kaki, o cămaşă cu nasturi şi cu mâneci scurte şi se împiedică de frânghii încercând să urce în ring. Porecla sa, din câte ni se spune, este „Rechinul de uscat”. Al doilea concurent, poreclit „Creierul”, soseşte îmbrăcat tot în pantaloni kaki şi reuşeşte să intre în ring fără să cadă. ,,Semn bun”, explică binevoitor prezentatorul.

Arbitrul intră şi face semn spre podium pentru a deschide primul meci. ^mbii jucători numără până la trei şi îşi aleg semnele. Creierul alege hârtia, iar Rechinul de uscat alege foarfecele. Punct pentru Rechin! Mulţimea îl ovaţionează. După mai puţin de trei minute, cu scorul în

favoarea sa, acesta din urnă câştigă campionatul şi premiul de *50* **ooo de dolari, sufocând piatra Creierului cu ceea ce prezentatorii numesc „hârtia care se aude în toată lumea”.**

La prima vedere, ideea unor meciuri serioase de Piatră, Hârtie, Foarfece poate părea ridicolă. Spre deosebire de poker sau şah, nu pare să existe spaţiu pentru strategie; dacă acest lucru este adevărat, rezultatele mrueelor ar fi, practic, aleatorii. În perioada de maximmă popularitate a ligii, de la începutul anilor 2000, aceiaşi jucători de top ajungeau în vârful clasamentelor din urma ^turneelor, iar când jucătorii experimentaţi joacă cu nişte novici, rolul abilităţilor devine şi mai pronunţat. [2] Într-un videoclip promotional produs de liga naţională, un participant de turnee cunoscut sub numele de Master Roshambollah' provoacă străinii la jocuri în holul unui hotel din Las Vegas şi câştigă aproape de fiecare dată.[3]

Explicaţia pentru aceste rezultate este că jocul, contrar presupunerii iniţiale, necesită strategie. Însă ceea ce separă jucătorii avansaţi (precum Creierul, Rechinul de uscat şi Master Roshambollah) de muritorii de rând nu este o secvenţă memorată mecanic de jocuri sau o vrăjitorie statistică, ci înţelegerea sofisticată a unui subiect mult mai vast: psihologia umană.

Un jucător bun de Piatră, Hârtie, Foarfece integrează un flux bogat de informaţii despre limbajul corpului oponentului şi despre jocurile recente, aproximând starea mintală a acestuia şi făcând o presupunere exersată cu privire la jocul următor. Ei folosesc mişcări şi fraze subtile pentru a-şi determina oponentul să facă o anumită mişcare. De partea cealaltă, adversarul poate observa aceste încercări şi îşi poate ajusta jocul în

consecinţă. Desigur, primul jucător se poate aştepta la acest lucru şi poate face o a treia ajustare şi aşa mai departe. N-ar trebui să fie surprinzător că participanţii la aceste ^turnee descriu adeseori experienţa drept una epuizantă.

* Joc de cuvinte de la termenul franţuzesc ***Rochambeau,*** versiunea argotică a jocului Piatră, Hârtie, Foarfece (n.a.).

Pentru a vedea această dinamică în acţiune, să revenim la prima mişcare din meciul de campionat din 2007 descris mai sus. Chiar înainte ca jucătorii să numere până la trei, Creierul spune „Va fi beton". Pare inocent, dar după cum observă comentatorul, este o „invitaţie subliminală" ca adversarul lui să aleagă Piatra (ideea de *beton* **conduce mintea spre ideea de** *pietre).* **După ce a plantat această sămânţă pentru a-şi convinge oponentul să joace Piatră, Creierul alege Hârtia. Însă strategia subliminală se întoarce împotriva lui. Rechinul de uscat o observă şi ghiceşte ce încearcă Creierul, aşa că joacă Foarfece, învingând Hârtia şi câştigând jocul.**

◊ ◊ ◊

E important să înţelegem campionii de Piatră, Hârtie, Foarfece, deoarece strategiile lor evidenţiază o dotare de bază a fiecărei fiinţe umane de pe pământ: abilitatea de gândire socială complicată. Folosirea acesteia pentru scopul restrâns de a câştiga un joc de PHF necesită exerciţiu, însă, după c^n îţi voi explica mai jos, majoritatea oamenilor nu înţeleg gradul extrem la

care efectuează activităţi asemănător de solicitante de navigaţie socială şi „citire” a gândurilor în interacţiunile lor normale, de zi cu zi. Din multe puncte de vedere, creierele noastre pot fi considerate nişte computere sociale sofisticate.

O concluzie naturală a acestei realităţi este că orice nouă tehnologie care ameninţă să perturbe modurile în care ne conectăm şi comunicăm cu alţii trebuie tratată cu multă atenţie. Când umbli cu ceva atât de esenţial pentru succesul speciei, e uşor să creezi probleme.

În paginile ce urmează, voi explica mod^ule în care au evoluat creierele noastre pentru a urmări interacţiuni sociale complexe, apoi voi explora problemele severe produse când înlocuim aceste interacţiuni cu bipuri electronice extrem de

atrăgătoare, dar mult mai putín substantíale. În final, voi sugera o strategie oarecum radicală pentru minimaliştii digitali care caută să evite aceste influenţe negative, păstrând avantajele noilor ins^^nente de comunicare – o strategie care foloseşte aceste noi forme de interacţiune în sprijinul celor vechi.

Animalul social

Ideea că oamenii au o anumită afinitate pentru interacţiune şi comunicare nu este nouă. E

cunoscut faptul că .Aristotel scria ,,omul este, prin natura sa, un animal social".[4] Însă abia surprinzător de recent în istoria omenirii s-a descoperit măsura biologică în care este adevărată această intuiíe filosofică.

Un moment-cheie din această istorie a apărut în 1997, când o echipă de cercetători de la Universitatea Washington a publicat două lucrări în prestigiosul *Jou^rnal of Cognitive Neuroscience.s* În perioada respectivă, scanerele PET, create iniţial în scopuri medicale, migraseră spre cercetările neurologice, unde le ofereau specialiştilor abilitatea inovatoare de a observa activitatea cerebrală. Echipa de la Universitatea Washington a analizat o colecţie de noi studii imagistice pentru a căuta răspunsul la o întrebare simplă: există regiuni ale creierului care să fie implicate în *toate* tipurile de activitate cerebrală?

După c^ scrie psihologul Matthew Lieberman în cartea sa din 2013, *Social,* rezultatele acestei analize initíale au fost „dezamăgitoare", dezvăluind că „doar câteva regiuni demonstrau activitate sporită în toate activitătile şi acestea nu erau foarte interesante".[6] Însă echipa de cercetare nu-şi terminase misiunea. Nereuşind să găsească regiuni care se activau pentru mai multe activităţi diferite, au decis să adreseze întrebarea opusă: ce se activează în creier când cineva *nu* încearcă să efectueze o activitate? ,,Era o întrebare neobişnuită"?, spune Lieberman, dar trebuie să fim recunoscători că s-au gândit la ea, deoarece a dus la o descoperire remarcabilă: echipa a

observat că există un anumit set de regiuni din creier care se activează constant când nu încerci să efectuezi o sarcină cognitivă şi se dezactivează la fel de constant când îţi concentrezi atenţia pe ceva anume.

Deoarece aproape orice activitate a dus la dezactivarea reţelei respective, cercetătorii au numit-o iniţial „reţeaua de dezactivare indusă de activităţi". Însă, deoarece acest n^ne era complicat, el a fost abreviat în cele din urmă la o variantă mai atrăgătoare: „reţeaua implicită".

La început, cercetătorii habar n-aveau ce făcea aceasta. Aveau o listă lungă de activităţi care o dezactivau (şi le spuneau ce *nu* face), dar puţine dovezi credibile despre scopul său real. Însă, chiar şi fără dovezi reale, oamenii de ştiinţă au început să-şi formeze intuiţii, pe baza propriei experienţe. Unul dintre aceşti gânditori inovatori este ghidul nostru în această cercetare, Matthew Lieberman, care acum devine participant activ la naraţiune.

După cum îşi aminteşte el, imaginile reţelei implicite au fost produse în general cerându-i unui subiect din scanerul PET să ia o pauză de la activitatea repetitivă pe care o impunea experimentul. Deoarece persoana respectivă nu efectua nicio activitate, a fost uşor ca oamenii de ştiinţă să considere reţeaua

' > » » » implicită drept o componentă care se activează când nu te gândeşti la nimic. Însă puţină autoreflecţie ne ajută să înţelegem că minţile noastre nu reuşesc niciodată să nu se gândească la nimic. Chiar şi fără o anumită sarcină, ele au

tendinţa să rămână extrem de active, cu gânduri şi idei care apar într-o agitaţie zgomotoasă permanentă. Analizând mai bine, Lieberman şi-a dat seama că acest zgomot de fond cauzat de activitate se concentrează pe un număr mic de ţinte: gânduri despre „alţi oameni, persoana ta sau ambele”.[9] Altfel spus, reţeaua implicită pare să fie conectată la *cogniţlă socială.*

Desigur, odată ce oamenii de ştiinţă au ştiut ce să caute, au descoperit că regiunile creierului care defineau regiunea implicită simt „practic identice”? cu reţelele care se luminează în timpul experimentelor de cogniţie socială. Altfel spus, când avem timp liber, creierul nostru începe automat să se gândească la viaţa socială.

În acest punct, cercetările lui Lieberman au luat o întorsătură interesantă. Prima dată când a întalnit concluzia că reţeaua implicită este una socială nu a fost impresionat. La fel ca alţi specialişti din domeniu, a considerat că oamenii au în mod natural im interes puternic pentru propria viaţă socială, aşa că nu e surprinzător că le place să se gândească la ea când se plictisesc. Însă, pe măsură ce a continuat să studieze diferite aspecte ale cogniţiei sociale, opinia lui s-a schimbat. ,,Am devenit convins că înţelesesem pe dos relaţia dintre aceste reţele”, scria el, ,,iar această inversare era extrem de importantă.”[10] Acum, psihologul crede că „suntem interesaţi de lumea socială *deoarece suntem construiţi ca să activăm reţeaua socială în timpul liber”.* Altfel spus, creierele noastre se adaptează astfel încât să

exerseze automat gândirea socială în orice moment de relaxare cognitivă, iar această practică ne ajută să devenim foarte interesaţi de lumea socială.

Lieberman şi colaboratorii săi au conceput o serie inteligentă de experimente pentru a confirma această ipoteză. Într-im studiu, de exemplu, au descoperit că reţeaua implicită se activează în timpul liber chiar şi la nou-născuţi. Importanţa observării acestei activităţi la bebeluşi este că „aceştia nu şi-au cultivat încă un interes pentru lumea socială... [Bebeluşii studiaţi] nu pot nici măcar să-şi concentreze privirea”.[11] Prin urmare, comportamentul trebuie să fie instinctiv.

Într-un alt studiu, cercetătorii au introdus subiecţii (adulţi) într-un scaner şi le-au cerut să rezolve probleme de matematică. Rezultatul a fost că, atunci când le-au oferit o pauză de trei secunde între probleme (o durată prea scurtă ca ei să decidă la ce altceva să se gândească), reţeaua implicită s-a activat ca să ^nple micul spaţiu, indicând şi mai mult că acest instinct de a ne gândi la probleme sociale apare ca un reflex.

Descoperirea subliniază importanţa fundamentală a conexiunilor sociale pentru condiţia umană. După cum rezumă Lieberman: „Creierul nu a evoluat în milioane de ani ca să-şi petreacă timpul liber exersând ceva irelevant pentru vieţile noastre”.[12] Însă reţeaua implicită nu e tot. Alte studii efectuate de cercetător şi de colaboratorii săi au indicat exemple suplimentare în care evoluţia „a pariat” pe importanţa

socializării, adaptând alte sisteme costisitoare la nevoile sale.

Pierderea conexiunii sociale, de pildă, declanşează acelaşi sistem ca durerea fizică, demonstrând de ce moartea unui membru al familiei, o despărtfre sau chiar o problemă socială poate provoca un asemenea dezastru. Într-un experiment simplu, s-a descoperit că analgezicele eliberate fără prescripţie medicală reduc durerea socială. Dată fiind puterea sistemului de durere asupra comportamentului nostru, conexiunea sa cu viaţa socială subliniază importanţa relaţiilor sociale pentru succesul speciei noastre.

După c^n a descoperit Lieberman, creierul omenesc dedică resurse semnificative către două reţele majore diferite, care colaborează în scopul *mentalizării:* **cel de a ne ajuta să înţelegem mintea altor persoane, inclusiv cum se simt sau ce intenţii au. Un lucru la fel de simplu ca o conversaţie relaxată cu un vânzător necesită cantităţi imense de putere de calcul neuronal, pentru a percepe şi a procesa un şir întreg de indicii despre ce se petrece în mintea persoanei respective. Deşi această „citire a**

minţilor” ni se pare firească, ea este de fapt un act extrem de complicat, realizat de reţele perfecţionate în milioane de ani de evoluţie. Exact aceste sisteme bine adaptate sunt folosite de campionii în Piatră, Hârtie, Foarfece care au deschis acest capitol.

Experimentele de mai sus reprezintă doar câteva detalii esenţiale dintre multe altele, din literatura vastă pe tema neurologiei cognitive sociale care indică spre aceeaşi concluzie: că oamenii au fost creaţi ca fiinţe sociale. Cu alte cuvinte, Aristotel era pe dornul cel bun când ne-a numit animale sociale, însă a fost nevoie să inventăm scanerele cerebrale modeme ca să înţelegem că, de fapt, el subestima această realitate.

◊◊◊

Interesul uman extrem de adaptat pentru conexiunea socială este o parte fascinantă din istoria evoluţiei noastre. Cu toate acestea, este o realitate care ar trebui să preocupe orice minimalist digital. Reţelele cerebrale complexe descrise mai sus au evoluat în milioane de ani, în medii în care interacţiunile erau întotdeauna nişte întâlniri bogate, faţă în faţă, iar grupurile sociale erau mici şi tribale. Din contră, ultimele două decenii sunt caracterizate de răspândirea rapidă a *instrumentelor de comunicare digitală* (numele pe care îl folosesc pentru aplicaţhie, serviciile şi siteurile care le permit oamenilor să comunice prin intermediul reţelelor digitale) care au făcut reţelele sociale ale oamenilor mult mai mari şi

mai puţin locale, încurajând interacţiunea prin mesaje text scurte şi clicuri de aprobare, mult mai sărace în informaţii decât comunicările la care am evoluat să ne aşteptăm.

Poate în mod previzibil, această confruntare dintre sistemele neurale vechi şi inovaţiile modeme a provocat probleme. La fel cum „inovaţia" alimentelor procesate de la jumătatea *secolului XX. a dus la o criză globală de sănătate, efectele adverse neintenţionate ^e inst^rnentelor de comunicare digitale (un eel de fast-food social) se dovedesc a fi la eel de îngrijorătoare.*

Paradoxul reţelelor sodale

E complicat să determinăm impactul instrumentelor de comunicare digitală asupra stării noastre psihologice. Există s^ciente studii ştimţifice care examinează acest subiect, dar diferite grupuri trag diferite concluzii din aceleaşi date.

Să analizăm două perspective contrastante asupra subiec- tulm care au fost publicate cam î^ acelaşi timp, î^ 2017. Prima este un articol NPR postat î^ luna martie, care rezidă rezultatele a două studii noi despre conexiunea dintre starea de bine şi utilarea reţelelor social[1]e.* Ambele studii au găsit corelaţii puternice între Oolosirea inst^rnentelor sociale şi o serie de aactori negativi, de la izolarea percepută la afectarea sănătăţii fizice. Titlul articolului dm NPR prezintă

pe scurt aceste descoperiri: „Te simţi singur? Motiv ar putea fi timpul îndelungat petrecut pe reţelele sociale”.

La scurt timp după apariţia acestui articol din NPR, doi membri ai echipei de cercetare internă de la Facebook au publicat o postare pe blog în care îşi apărau serviciul împotriva valului tot mai mare de critici care luase naştere în urma disputatelor alegeri din 2016. *Aici, autorii recunosc că unele utilizări ale reţelelor sociale îi pot face pe oameni mai puţin fericiţi, dar indică apoi mai multe cercetări care stabilesc că „atunci când sunt folosite corect”*[14]*, aceste servicii îi fac pe utilizatori mai fericiţi în mod măsurabil. Folosirea Facebook pentru a ţine legătura cu prietenii şi cu cei dragi, scrie autorul, „ne aduce bucurie şi ne consolidează sentimentul de comunitate”.*[15]

Cu alte cuvinte, în ^rncţie de persoana pe cane o întrebăm, reţelele sociale ne fac mai singuri sau mai fericiţi.

Ca să înţelegem mai bine acest fenomen general al concluziilor contrastante, să analizăm mai îndeaproape studiile discutate mai sus. Unul dintre principalele articole pozitive citate de postarea de pe blogul Facebook[16] a fost scris de Moira Burke, specialist în date (şi coautoarea postării de pe blog), şi de Robert Kraut, specialist în interacţiunea dintre oameni şi computere la Universitatea Camegie Mellon; apoi a fost publicat în *Journal of Computer-Mediated Communication* în iulie 2016. În acest studiu, Burke şi Kraut au recrutat un grup de aproximativ 1 900 de utilizatori Facebook care au fost de acord să-şi cuantifice nivelul curent de fericire când li se cerea. Cercetătorii au folosit apoi jurnalele serverelor Facebook pentru a conecta anumite activităţi din reţelele sociale cu aceste scoruri de stare. În final, au descoperit că, atunci când utilizatorii primeau informaţii „ţintite" şi „compuse" de cineva pe care îl cunoşteau bine (de exemplu, un comentariu de la un membru al familiei) se simţeau mai bine. De partea cealaltă, informaţiile ţintite şi compuse de persoane pe care nu le cunoşteau bine, primirea unui Like sau citirea unei actualizări de stare nu erau corelate cu o stare îmbunătăţită pentru multe persoane.

Un alt articol pozitiv citat în postarea de pe Facebook a fost scris de specialiştii în psihologie socială Fenne Deters de la Freie Universität Berlin

şi Matthias Mehl de la Universitatea din Arizona, apoi a apărut într-o publicaţie numită *Social Psychology and Personality Science* în septembrie 2013.[17] În acest studiu, Mehl şi Deters au făcut un experiment controlat: pe parcursul a şapte zile, anumitor subiecţi li s-a cerut să posteze pe Facebook mai des decât de obicei, în timp ce alţii n-au primit deloc instrucţiuni. Membrii grupului experimental cărora li s-a cerut să posteze mai des s-au simţit mai puţin singuri decât grupul de control în acea săptămână. La o analiză mai detaliată, acest lucru se întâmpla deoarece se simţeau mai conectaţi cu prietenii lor în fiecare zi.

Cele două studii par să descrie cum reţelele sociale aduc fericirea şi alungă singurătatea. Dar hai să tulburăm acum apele, luând în calcul principalele două studii negative citate de articolul din NPR care a apărut cam în aceeaşi perioadă.

Primul a fost scris de o echipă formată din experţi în diverse discipline, condusă de Brian Primack de la Universitatea din Pittsburgh, şi a apărut în prestigiosul *American Journal of Preventive Medicine* în iulie 2017. [18] Primack şi echipa sa au analizat un eşantion naţional reprezentativ de adulţi cu vârste cuprinse între 19 şi 22 de ani, folosind acelaşi tip de tehnică aleatorie pe care îl utilizează specialiştii în sondaje pentru a măsura opinia publică în ^mpul alegerilor. Chestionarul includea un set standard de întrebări care măsurau izolarea socială percepută a subiectului (ISP), o măsurătoare a

singurătăţii, şi făcea referire la utilizarea a unsprezece platforme de reţele sociale diferite. După ce au analizat valorile, cercetătorii au descoperit că, dacă o persoană folosea mai des reţelele sociale, avea şanse tot mai mari să se simtă singură. Într-adevăr, un subiect din prima percentilă în ce privea reţelele sociale avea de trei ori mai multe şanse să se simtă mai singur decât unul din ultima percentilă. Rezultatele au fost aceleaşi chiar dacă cercetătorii au luat în calcul factori precum vârsta, sexul, starea civilă, venitul per locuinţă sau educaţia. Primack a declarat pentru NPR că a fost surprins de rezultate: „Vorbim despre reţele sociale. N-ar trebui ca oamenii să fie conectaţi social?”[1]? Însă datele erau clare. Cu cât petreci mai mult timp „conec- tândute” în aceste servicii, cu atât ai şanse mai mari să devii mai izolat.

Celălalt studiu citat în articolul din NPR a fost realizat de Holly Shakya de la Universitatea din San Diego, California, şi Nicholas Christakis de la Yale, apărând în *American Jou^wl of Epidemiology* în februarie 2017. Cei doi au folosit date de la peste *5* 200 de subiecţi dintr-un chestionar aplicat unui eşantion reprezentativ şi au observat comportamentul de pe Facebook al subiecţilor. Au studiat asocierile dintre activitatea în reţea şi măsurătorile autoraportate în ce priveşte sănătatea fizică, cea mintală şi satisfacţia generală (printre alte valori ce determină calitatea vieţii). Iată spusele lor: „Rezultatele noastre au arătat că, per total, utilizarea Facebook a fost asociată negativ cu starea de bine".[20] Au descoperit, de exemplu, că dacă măreşti cu o deviatie standard numărul de clicuri sau de l^^rn pe care s-a dat clic, sănătatea mintală scade cu 5-8% dintr-o deviaţie standard. Aceste conexiuni negative s-au păstrat şi când, la fel ca în studiul lui Primack, s-au luat în calcul variabilele demografice relevante.[21]

Aceste studii contradictorii par să prezinte un paradox: reţelele sociale te fac să te simţi atât conectat, cât şi singur-; atât fericit, cât şi trist. Pentru a-l rezolva, să ne uităm mai îndeaproape la structurile experimentelor descrise mai sus. Studiile care au obţinut rezultate pozitive s-au concentrat pe *anumite comportamente* ale utilizatorilor de reţele sociale, în vreme ce acelea care au obţinut rezultate negative s-au concentrat pe *utilizarea generală* a serviciilor. Presupunerea

naturală este că aceste variabile ar fi conectate pozitiv: dacă un comportament obişnuit în reţelele sociale sporeşte starea de bine, cu cât foloseşti mai mult aceste servicii, cu atât vei exersa mai mult aceste comportamente şi ar trebui să fa mai fericit. Astfel, citind studiile pozitive, te-ai aştepta ca sporirea utilizării reţelelor sociale să aducă o stare mai bună – însă, desigur, cercetătorii au descoperit chiar contrariul în cadrul studiilor negative.

Prin urmare, trebuie să existe un alt factor în joc, ceva care sporeşte cu cât folosim mai mult reţelele sociale, generând efecte negative care sufocă avantajele mai mici. Din fericire pentru investigaţia noastră, Holly Shakya a identificat un posibil factor: cu cât folosim mai mult reţelele sociale pentru a interacţiona cu alte persoane, cu atât dedicăm mai putin timp comunicării offline. ,,Ce ştim în momentul de faţă", le-a spus ea celor de la NPR, ,,este temătorul lucru: că înlocuirea relaţiilor din lumea reală cu utilizarea reţelelor sociale este dăunătoare stării de bine."[22]

Pentru a explora această idee, Shakya şi Christakis au măsurat şi interactiunile offline, descoperind că erau asociate cu efectele pozitive (o observaţie făcută de multe ori şi în literatura privind psihologia socială). După cum au remarcat apoi, asocierile negative ale utilizării Facebook sunt comparabile ca magnitudine cu impactul pozitiv al interactiunii offline (sugerând o compensare).

Problema, prin curmare, nu este că folosirea

reţelelor sociale ne face nefericiţi în mod direct. Într-adevăr, după cum au prezentat studiile pozitive citate mal devreme, anumite activităţi din aceste reţele (izolate într-un experiment) sporesc moderat starea de bine. Principala problemă este că utilizarea reţelelor sociale îndepărtează oamenii de socializarea reală, care este mult mai importantă. După cum sugerează studiile negative, cu cât folosim mai mult reţelele sociale, cu atât avem tendinţa să dedicăm mai puţin timp interacţiunilor offline, iar deficitul de valoare devine tot mai grav (aşa că persoanele care folosesc cel mai mult aceste instrumente au şanse mai mari să fie singure şi nefericite). Micile ameliorări pe care le simţim când postăm pe wallul unui prieten sau îi apreciem cea mal recentă fotografie de pe Instagram nu compensează nici pe departe pierderea majoră care apare când nu mai petrecem ^mp efectiv cu aceeaşi persoană.

După c^u rezumă luc^rurile Shakya: „Trebuie să atenti... când sunetul unei voci sau o ceaşcă de cafea băută cu un prieten sunt înlocuite de Like-urile pentru o postare”.[2]3

◊ ◊ ◊

Ideea că interacţiunile din l^uea reală sunt mai valoroase decât cele online nu e surprinzătoare. Creierele noastre au evoluat într-o perioadă în care *singura* comunicare era offline şi faţă în faţă. După c^u am spus mai devreme în acest capitol, aceste interactiuni offline sunt incredibil de bogate, deoarece le solicită creierelor să proceseze vol^ue mari de informaţii despre indicii analoage subtile, precum limbajul trupului, expresiile faciale şi tonul vocii. Zgomotul de fond sustinut de multe ms^^ente de comunicare digitală poate oferi un simulacru al acestei conexiuni, dar lasă majoritatea reţelelor performante de procesare socială subutilizate şi reduce abilitatea acestor ins^uniente de a ne satisface intensa nevoie de socializare. De aceea, valoarea generată de un comentariu pe Facebook sau o apreciere pe Instagram (deşi reală) este minoră, comparativ cu valoarea generată de o conver- satie analoagă sau de o activitate împărtăşită în l^uea reală.

Nu avem informatii clare despre motivul pentru care oamenii înlocuiesc comunicarea offline cu cea online când au acces la ins^^ente de comunicare digitale, dar e uşor să formulăm ipoteze convingătoare, pornind de la experienţele

obişnuite. Un vinovat evident este faptul că interacţiunea online este mai uşoară şi mai rapidă decât conversafflie de modă veche. Oamenii preferă în mod natural activităţile care necesită mai puţină energie pe termen scurt, chiar dacă sunt mai dăunătoare pe termen lung (aşa că ajungem să-i ^trimitem un SMS surorii noastre în loc s-o sunăm sau să dăm Like la o poză cu nou-născutul unui prieten în loc să-i facem o vizită).

Un efect mai subtil este modul în care instrumentele de comunicare digitale pot submina comunicarea offline rămasă în vieţile noastre. Deoarece instinctul principal de conectare este atât de puternic, e greu să nu verificăm un dispozitiv în mijlocul unei conversaţii cu un prieten sau al băii copilului (reducând calitatea interacţiunii bogate din faţa noastră). Creierul nostru analog nu poate face uşor distincţia între importanţa persoanei din cameră şi cea care tocmai ne-a trimis un SMS.

În final, după cum am explicat în prima parte a cărţii, multe dintre aceste instrumente sunt concepute să ne deturneze instinctele sociale şi să creeze un aer adictiv. Când petrecem mai multe ore pe zi dând clic şi glisând cu degetele în mod compul- siv, avem mult mai puţin timp liber pentru interacţiunile mal lente. Deoarece această utilizare compulsivă are un aer de socializare, ne poate amăgi să credem că ne ocupăm deja de relaţiile noastre, făcând inutile alte actiuni.

Ca să fie clar, această prezentare nu acoperă

toate pericolele posibile ale instrumentelor de comunicare digitală. Criticii au evidentiat, de asemenea, abilitatea reţelelor sociale de a ne face să ne simţim ostracizaţi sau necoresp^W1Ztori, precum şi pe cea de a ne st^ârni indignarea, de a ne inflama cele mal rele instincte tribale şi, poate, de a degrada însuşi procesul democratic. Însă în ce a mal rămas din acest capitol vreau să evit o discuţie despre potentialele patologii ale universului reţelelor sociale şi să mă concentrez asupra relatiei de tip „ce-am avut şi ce-am pierdut" dintre interactiunile online şi cele offline. Cred că aceasta este cea mai importantă problemă provocată de era comunicării digitale şi principala capcană pe care un ^minimalist digital trebuie să o înţeleagă când încearcă să navigheze printre plusurile şi minus^ale acestor noi instrumente.

Recuperarea conversatiei

Până acest moment, ne-am bazat pe o terminologie destul de stufoasă pentra a diferenţia interacţiunile mediate de ecr^ele mobile şi interfeţele text faţă de comicărie analoage de modă veche, pe care specia noastră a evoluat să le dorească. în cele ce urmează, vreau să împramut o fornulare utilă de la Sherry Turkle, pnrfesoară la MIT şi cercetător în domeniul experienţei subiective a tehnologiei. în cartea sa din 2015, Reclaiming Conversation , aceasta aace distincţia între conexiune, ternenul Oolosit de ea pentra interacţiunile care ne definesc vieţile sociale online, şi conversaţie, comunicarea mult mai bogată care defineşte întâlnirile dintre oameni î^ viaţa reală. Turkle este de acord cu premisa noastră că aceasta din ^mă este esenţi^ă:

> Conversaţia faţă în faţă este lucrul cel mai uman – şi mai umanizant – pe care-l facem. Complet prezenţi unii în faţa altora, învăţăm să ascultăm. Aici ne dezvoltăm capacitatea de empatie. Aici trăim bucuria de a fi auziţi, de a fi înţeleşi.[24]

în cartea sa, cercetătoarea menţionează studii de caz antropologice care eridenţiază aceeaşi „fagă de conversaţie”[2##] surprinsă de studiile cantitative citate mai devreme î^ acest capitol şi, asteel, oeeră o aaţă um^ă stării de bine reduse care apare când conversaţia este înlocuită de conexiune.

în traducere aproximativă,.. Recuperarea conversației” (n.t.).

TurUe le prezintă cititorilor săi elevi de gimnaziu care au probleme de empatie, deoarece le lipseşte exerciţiul de a citi indiciile aaciale care vin din conversaţu, precum şi o colegă de 34 de ani care îşi dă seama că toate interacţiunile sale sociale au un element epuizant de performanţă care au adus-o într-un **punct în care limita dintre real şi fals se estompează. Îndrep- tându-şi atenţia spre locul de muncă, cercetătoarea găseşte tineri angajati care se refugiază în e-mail, deoarece gândul unei conversaţii nestructurate îi îngrozeşte, şi tensiuni inutile care îi chinuie când comunicarea se transformă dintr-o conversaţie nuanţată într-o conexiune ambiguă.**

În cadrul unei participări la *The ColbertReport,* moderatorul Stephen Colbert a întrebat-o pe profesoară un lucru „profund", care ajunge în inima argumentelor sale: „Toate aceste Tweeturi minuscule, aceste părticele de conexiune online, nu formează împreună o bucată mare de conversaţie reală?"[26] Răspunsul lui Turkle a fost clar: *Nu.* După spusele ei, „Conversaţia faţă în faţă se desfăşoară lent şi ne învaţă să avem răbdare. Trebuie să fim

> > >

atenţi la ton şi la nuanţe". Pe de altă parte, ,,când comunicăm folosind dispozitivele digitale, deprindem alte obiceiuri".[2]?

Ca o adevărată minimalistă digitală, femeia abordează aceste probleme din perspectiva unei utilizări mai inteligente a instrumentelor de comunicare digitală, nu a abstinenţei gene-

rale. ,,Nu sunt antitehnologie", spune ea, „ci proconversaţie".[28] Turkle are încredere că putem face schimbările necesare pentru a recupera conversaţiile de care avem nevoie ca să prosperăm şi menţionează că, în ciuda „gravităţii momentului"[29], rămâne optimistă că, odată ce recunoaştem problemele care apar când înlocuim conversaţia cu conexiunea, ne putem regândi obiceiurile.

Sunt la fel de optimist ca ea în ce priveşte soluţia m^unaîis- tă la această problemă, dar sunt mai pesimist cu privire la magnitudinea eforului necesar. Spre sfârşitul cărili, Turkle oferă o serie de recomandări, concentrate în mare parte pe ideea de a face loc în viaţa noastră conversaţiilor de calitate. Obiectivul acestor recomandări este fără greş, dar eficienţa lor e discutabilă. După cum am spus mai devreme, când sunt folosite fără ***atenţie, nstramentele de comunicare digitală au tendnţa de a forţa m compromis între conversaţie şi conexiune. Dacă nu ne reformăm întâi relaţia cu inst^rnente precum reţelele sociale şi mesajele text, încercîmle de a aduce iorţat mai multă conversaţie în viaţa noastră probabil că vor eşua. Nu putem alege să adăugăm la interacţimea digitală uzuală mai mu^^ timp pentra conversaţii autentice. Schrnbarea de comportament trebuie să fie* fundamentală.**

Ca să reuşeşti să devii u^ minimalist digital, irebuie să refaci echilibral dintre conversaţie şi coneriune într-un mod logic pentru tine. însă, ca să-ţi poţi pregăti gândirea în această direcţie, î^

pagnile ce turnează voi prezenta o soluţie oarecum radicală: un fel de filosofie pentru socializare î^ epoca digitală, care mie mi se pare atrăgătoare. Vei regăsi această filosofie sub numele aliterativ de comunicare centrată pe conversaţie. Poţi modera aceste idei după cum doreşti, în Uncţie de realităţile idiosincratice din viaţa ta socială, sau le poţi respinge complet, dar nu poţi evita nevoia de a căuta soluţii la aceste probleme suficient de agresive.

◊ ◊ ◊

Mulţi oameni consideră conversaţia şi conexiunea drept două strategii diferite pentra acelaşi obiectiv de întreţinere a vieţii sociale. Această mentalitate presupune că există multe moduri de a avea grijă de relaţiile importante din viaţa noastră şi că, î^ epoca modernă curentă, trebuie să folosim toate instra- mentele disponibile, de la discuţiile aaţă în aaţă, de modă veche, la atingerea pictogramei i^mă de sub postarea de pe Instagram a unui prieten.

Filosofia comunicării centrate pe conversaţie adoptă un punct de vedere mai auster. Ea spune că singura Oormă de interacţiune care contează în păstrarea unei relaţii este conversaţia. Aceasta poate avea loc sub forna u^ei întâlniri faţă în aaţă, a unui chat video sau a unui apel teleOonic, atât timp cât corespunde criteriilor lui Sherry Turkle privind indiciile ana- loage nuanţate, precum tonul vocii sau expresiile aaciale. Soluţiile textuale sau neinteractive (practic, toate reţelele sociale, e-

mailul, SMS-urile şi mesajele instant) nu reprezintă o conversaţie şi trebuie clasificate ca fiind doar conexiuni.

în această filosofie, conexiunea este retrogradată la un rol logistic. Această Oor^ă de interacţiune are aciu două obiective: să configureze şi să pregătească o conversaţie sau să transaere eficient inOormaţii practice (precum locul întâlnirii sau ora uu^ evenim ent viitor). Conexiunea nu mai este o alternativă la conversaţie, ci u^ element susţinător.

Dacă adopţi comunicarea centrată pe conversaţie, poţi păstra anumite conturi din reţelele sociale în scopuri logistice, dar vei renunţa la obiceiul de a naviga regulat prin aceste servicii pe parcursul zilei, de a presăra aprecieri şi scurte comentarii sau de a posta propriile actualizări şi a verifica disperat eeed- backul obţinut. Ţinând cont de aceste lucrari, nu va mai avea rost să păstrezi aplicaţiile pe teleOon, ude rolul lor ar fi doar să-ţi submineze încercările pentru o interacţiue mai bogată. Locul lor va fi, în schimb, pe computer, de unde vor fi utilizate ocazional în scopuri precise.

în mod similar, chiar dacă aaci acest lucra, va trebui să te bazezi în continuare pe serviciile de mesaje text pentra a simplifica adunarea de inoormaţii, pentra a coordona evenimente sociale sau pentru întrebări scurte, dar nu vei mai participa la conversaţu deschise şi prelungite pe parcursul zilei. Socialuarea care contează este oormată din conversaţii reale, iar mesajele nu mai

sunt o alternativă suficientă.

Observai că, în bunul stil minimalist, comunicarea centrată pe conversaţie nu-ţi cere să abandonezi complet minunile instrumentelor digitale. Dimpotrivă, această filosofic recunoaşte că ele pot aduce îmbunătăţiri semnificative viaţa ta. Printre alte avantaje, simplifică mult procesul de pregătire a conversaţiilor. Când te trezeşti că eşti liber pe neaşteptate într-o după-amiază de weekend, câteva mesaje rapide pot identifica u^ prieten care să iasă cu tine l^ o plimbare. La fel, un serviciu de reţele sociale te poate munţa că u prieten vechi va fi î^ oraş şi îţi poate aminti să stabfieşti o întâlnire la cină.

Inovaţiile în domeniul comunicării digitale oferă şi moduri ieftine şi eficiente de a elmma obstacold distanţei din calea conversaţiilor. Pe când sora mea locma î^ Japonia, conversam regulat cu ea prin FaceTime, sunându-ne unul pe altul cu aceeaşi inspiraţie spontană cu care ai trece pe la o radă care locuieşte î^ josul străzii. în orice alt moment dm istoria omenirii, această capacitate ar fi fost considerată miraculoasă. Pe scmt, această filosofie nu are n^c împotriva tehnologiei, atât timp cât instramentele sunt Oolosite pentra a-ţi îmbunătăţi viaţa socială din lumea reală, nu pentru a o dimmua.

Să fie clar, comunicarea centrată pe conversaţie necesită sacrfficii. Dacă adopţi această filosofie, aproape sigur vei reduce numărul de persoane cu care ai o relatie activă. Conversariile rede necesită timp, iar mmă^ total de persoane

pent^ care poţi aplica acest standard va fi considerabil mai mic decât numărd de oameni pe care poţi să-i urmăreşti, de l^ care jjoţi da Retweet, pe care poţi să-i apreciezi pe Facebook, cărora poţi să le laşi ocazional u comentariu pe reţelele sociale sau pe care poţi să-i „bâzâi" cu un SMS. Odată ce nu mti consideri activităţile din urmă drept interactiv mportante, cercul tău social va părea iniţial că se contractă.

însă această contractae aparentă este fiuzorie. După cum a^ argumentat pe parcursul întregdui capitol, conversatia e cea importantă; e lucV pe care ni-l dorm, ca oameni, şi care

ne oferă sentimentul de comunitate şi apartenenţă necesar ca să înflorim. Conexiunea, pe de altă parte, deşi atrăgătoare pe termen scurt, oferă foarte puţin din ceea ce ne trebuie.

În primele zile după ce adopţi o mentalitate centrată pe conversaţie, vei simţi lipsa plasei de şi^uanţă oferită de ceea ce Stephen Colbert numea intuitiv „părticele de conexiune online", iar pierderea bruscă a legăturilor slabe cu periferia reţelei sociale poate induce momente de sin^uătate. Cu toate astea, pe măsură ce înlocuieşti mai mult din acest timp cu conversaţii, bogăţia acestor interacţiuni analoage va depăşi cu mult ceea ce laşi în urmă. În cartea sa, Sherry Turkle rezumă cercetări care au descoperit că doar cinci zile petrecute într-o tabără fără telefon sau internet au fost suficiente pentru a îmbunătăţi semnificativ starea de bine a participanţilor şi sentimentul lor de conexiune. 3° Nu va fi nevoie de multe plimbări cu prietenii sau de apeluri telefonice plăcute şi încâlcite ca să începi să te întrebi de ce simţeai înainte că este atât de important să te întorci cu spatele la persoana care stătea chiar în faţa ta şi să laşi un comentariu în fluxul Instagram al prietenei verişoarei tale.

◊◊◊

Fie că accepţi sau nu filosofia de comunicare centrată pe conversaţie pe care o propun, sper să accepţi premisa de la care porneşte: relaţia dintre nevoia noastră de socializare profund strană şi instrumentele modeme de comunicare digitală este una fragilă şi poate provoca probleme semnificative dacă nu este gestionată cu atenţie. Nu te poţi aştepta

ca o aplicaţie visată într-un cămin studenţesc sau printre mesele de ping-pong dintr-un incubator din Silicon Valley să reuşească să înlocuiască tipurile de interacţiuni bogate la care ne-am adaptat pe parcursul atâtor milenii. Caracterul nostru social este pur şi simplu prea complex ca să fie extemalizat într-o reţea socială sau redus la mesaje instant şi emoji.

Orice minimalist digital trebuie să accepte această realitate şi să-şi gestioneze în consecinţă relaţia cu instrumentele despre care am vorbit. Susţin implementarea în acest scop a unei abordări centrate pe conversatie, deoarece mă tem că orice încercare de a păstra o abordare pe două niveluri a conversaţiei (combinând comunicarea digitală cu conversaţiile analoage de modă veche) va eşua în final. Acestea fiind spuse, poate că alţii sunt mai puternici decât mine în ce priveşte păstrarea unui echilibru sănătos între aceste două medii interactive, aşa că am să rezist momentan propunerii de dogmatism. Secretul e intenţia din spatele deciziei, nu neapărat detaliile sale.

În sprijinul acestei reflecţii minimaliste, capitolul se încheie cu o colecţie de exerciţii concrete care să te ajute să recuperezi conversaţia. Se aplică avertismentele mele deja standard: aceste sugestii nu sunt nici atotcuprinzătoare şi nici obligatorii, ci oferă o idee privind *tipurile* de decizii pe care le poţi lua pentru a merge înapoi la genul de comunicare pe care suntem adaptaţi să-l dorim.

Exercitiu: nu da clic pe „Like”

Contrar spuselor populare, nu Facebook a inventat butonul „Like”.[31] Meritul îi aparţine unui serviciu aproape uitat pe nume FriendFeed, care a început să ofere această caracteristică în octombrie 2007. Cu toate astea, şaisprezece luni mai târziu, când mult mai popularul Faceebook a introdus pictograma de apreciere, traiectoria reţelelor sociale s-a schimbat pentru totdeauna.

Anunţul iniţial cu privire la această caracteristică, postat de o specialistă în comunicare corporativă pe nume Kathy Chan,

în iama anului 2009, dezvăluie o motivaţie modestă pentru această inovaţie. După cum explică ea, multe postări de pe Facebook atrăgeau un număr mare de comentarii care spuneau în mare acelaşi lucru, adică „Grozav!" sau „Îmi place!".[32] Butonul „Like" a apărut ca o modalitate mai simplă de a-ţi exprima aprobarea pentru o postare, economisind timp şi păstrând comentariile pentru mesaje mai interesante.

După c^n am explicat în prima parte a acestei cărţi, de la începuturile sale ^nile, ^^cţia „Like" s-a transformat în fundamentul pe care Facebook s-a reconstruit, dintr-un amuzament pe care oamenii îl accesau ocazional într-un joc electronic digital care a început să domine timpul şi atenţia utilizatorilor. Butonul a adus cu sine un nou şir de indicatori de validare socială care sosesc într-un mod imprevizibil, creând un impuls aproape imposibil de evitat de a-ţi verifica profilul. În plus, el a oferit companiei informaţii mult mai detaliate despre preferinţele utilizatorilor, permiţându-le algoritmilor săi de învăţare progr^ată să le „traducă" umanitatea în secţiuni statistice, care puteau fi folosite pentru a-i împinge către anunţuri direcţionate şi conţinut atrăgător. Deloc surprinzător, aproape toate celelalte platforme majore de reţele sociale au continuat pe urmele FriendFeed şi Facebook şi au adăugat funcţii şi^ala- re de aprobare cu un singur clic.

În contextul acestui capitol însă, nu vreau să mă concentrez pe avantajul creat de butonul „Like" pentru companiile de reţele sociale. Vreau să vorbesc, în schimb, despre modul în care acesta a afectat nevoia noastră umană de conversaţie reală. Un clic pe „Like", conform definiţiilor din teoria

informaţiei, este efectiv cel mai puţin informativ tip de comunicare netrivială, oferindu-i destinatarului (persoana care a publicat o postare) doar minimul de *un bit* de informaţie despre starea expeditorului (persoana care a dat clic pe pictogramă pentru postare).

Mai devreme, am citat cercetări extinse care susţin afirmaţia că mintea umană a evoluat să proceseze fluxul de informaţii generat de interacţiunile faţă în faţă. Înlocuirea acestui flux bogat cu un sin^n bit este insulta supremă pentru maşinăria noastră de procesare socială. Să spui că e ca şi cum ai conduce un Ferrari sub limita de viteză este o subestimare; mai degrabă putem spune că e ca şi cum ai tracta un Ferrari cu catârul.

◊◊◊

Motivat de observaţiile de mai sus, acest exerciţiu sugerează să transformi modul în care te gândeşti la diferitele tipuri de indicatori de aprobare cu un singur clic care populează universul reţelelor sociale. În loc să vezi aceste clicuri simple ca pe un mod amuzant de a interacţiona cu un prieten, începe să le tratezi ca pe o subminare a încercărilor tale de a-ţi cultiva o viaţă socială semnificativă. Pe scurt, ar trebui să încetezi să le mai foloseşti. Nu da clic pe „Like”. Niciodată. Şi, dacă tot suntem aici, nu mal lăsa nici comentarii la postările din reţelele sociale. Fără „ce drăguţ!” sau „cât de tare!”. Nu spune nimic.

Motivul pentru care sugerez o poziţie atât de

radicală împotriva unor interacţiuni aparent inocente este că ele îţi învaţă mintea că această conexiune este o alternativă rezonabilă la comunicare. Premisa din spatele filosofiei mele de comunicare centrată pe conversaţie este că, odată ce accepţi această egalitate, în ciuda bunelor tale intenţii, rolul interacţi^iilor de valoare scăzută se va extinde inevitabil până când începe să excludă socializarea de valoare care chiar contează. Dacă elimini brusc interacţiunile triviale, îi trimiţi creierului un mesaj clar: conversaţia e cea care contează; nu te lăsa distras de la această realitate de chestiile strălucitoare de pe ecran. După cum am menţionat mai devreme, poate crezi că poţi echilibra ambele tipuri de interacţiune, dar majoritatea oamenilor nu pot.

Unii se tem că această abstinenţă bruscă de la interacţiunile din reţelele sociale îi va deranja pe cei din cercul lor. O persoană căreia i-am prezentat strategia, de exemplu, era îngrijorată că dacă nu comentează la ultima poză cu bebeluşul unui prieten, acesta avea să fie considerat un act de rea-voinţă. Însă, dacă prietenia este importantă, grija cu privire la această reacţie te poate motiva să investeşti timpul necesar pentru o conversaţie adevărată. O vizită făcută noii mame vă va aduce amândurora mult mai multă valoare decât un scurt „ooo!" adăugat într-o listă de comentarii superficiale.

Dacă asociezi acest imbold spre mai multă conversaţie cu un avertisment general oferit cercului de prieteni, în care să le spui că „nu prea foloseşti reţelele sociale în ultimul timp", te vei izola efectiv de majoritatea plângerilor la care poate da naştere această politică. Persoana citată mai sus, de exemplu, a sfârşit prin a-i duce ceva de mâncare prietenei sale cu bebeluşul, iar acest act simplu le-a consolidat relaţia şi le-a sporit starea de bine mai mult decât ar fi putut-o face o sută de reacţii rapide în reţelele sociale.

În fine, merită remarcat că refuzul de a folosi pictogramele din reţelele sociale şi comentariile pentru a interacţiona înseamnă că unii oameni chiar vor cădea, inevitabil, de pe orbita ta socială, mai ales cei cu care ai o relaţie doar prin intermediul reţelelor. Iată sfatul meu brutal de sincer: lasă-i să plece. Ideea că e important să-ţi păstrezi numere ridicate de conexiuni sociale slabe este

mai mult o invenţie din ultimul deceniu: o rămăşiţă din ideile unor analişti de reţele exuberanţi, extinse în mod neadecvat în sfera socială. Oamenii au întreţinut vieţi sociale bogate şi satisfăcătoare de-a lungul istoriei fără să simtă nevoia de a le trimite câţiva biţi de informaţie lunar unor cunoştinţe vagi din liceu. Nimic din viaţa ta nu se va diminua semnificativ când revii la această stare stabilă. După cum mi-a *explicat un profesor universitar care studiază şi predă despre reţelele sociale: „Nu cred că suntem făcuţi să ţinem legătura cu atât de mulţi oameni”.*33

Pe scurt, ideea de a continua să foloseşti reţelele sociale ca minimalist digital (şi în ce condiţii) este complicată şi depinde de mulţi factori diferiţi. însă, indiferent de hotărârile finale pe care le iei în această privinţă, te rog, pen^ binele tău, să adopţi regula de bază de a nu mai Oolosi reţelele sociale ca instrament pentra interacţiuni de calitate redusă. Mai simplu spus, nu da clic şi nu comenta. Această restricţie simplă va schimba radical şi în bine modul în care îţi întreţii viaţa socială.

Exercitiu: consolidează mesajele text

Un obstacol major în încercarea de a ne orienta viaţa socială dinspre conexiune înapoi spre conversaţie este măsura în care mesajele text – fie ele transmise prin SMS, iMessage, Facebook

Messenger sau WhatsApp – acaparează acum definiţia însăşi a prieteniei. Sher^ Turkle, care studiază utilizarea telefoanelor de la începutul erei smartphone-urilor, descrie această realitate după cum urmează:

> Telefoanele au devenit acum aproape obligatorii în cadrul prieteniilor... Să fii prietenînseamnă să fii „pe fază", legat de telefon, gata să fii atent, online.[34]

în ultimul exerciţiu, ţi-am recomandat să nu mai interacţio- nezi cu prietenii prin like-uri şi comentarii pe reţelele sociale. Acest lucra poate aace câteva sprâncene să se ridice, dar după ce ridici destul d^ umeri şi îţi iei angajamentul să înlocuieşti aceste clicuri de valoare redusă cu conversaţii mai importante,

schimbarea va fi acceptată. Pentru mulţi oameni însă, renunţarea la mesajele text s-ar putea dovedi mu^t mai deranjantă. Prietenia nu are neapărat nevoie de like-uri pe Facebook, dar dacă ai sub o anumită vârstă, ea pare să aibă nevoie de mesaje text. Să renunţi la datoria de a fi „pe fază" î^ acest mod ar fi o abdicare severă.

Această situaţie prezintă o dilemă. La începută capitolului, am afirmat că mesajele text nu sunt suficient de bogate ca să satisfacă nevoia creier^ui nost™ de conversatie adevărată. Cu cât trimiţi mai multe mesaje însă, cu atât mai puţin necesară ţi se va părea conversaţia reală şi, î^ mod pewers, când interac- ţionezi faţă î^ aaţă cu cineva, comp^sia ta de a verifica dte interacţiuni de pe telefon va diminua v^oarea pe care o trăieşti. Rămânem, aşadar, cu o tehnologie obligatorie î^ viaţa socială, dar care reduce simultan valoarea pe care o derivăm din aceasta. Sunt perfect conştient de aceste tensiuni, aşa că vreau să-ţi ofer un compromis care respectă atât obligaţia ta de a fi „pe fază", cât şi nevoia umană de conversaţie adevărată: consolidarea mesajelor.

◊◊◊

Exerciţiul sugerează să-ţi ţii permanent teleOonul în modul „Nu deranja". Pe iPhone-uri şi dispozitivele Android, acest mod dezactivează notificărfie la primirea de mesaje text. Dacă îţi aaci griji cu privire la urgenţe, poţi ajusta uşor setările astael încât să primeşti apeluri le de la o listă predefinită de persoane (partenera^, şcoala

copilului). în plus, poţi stabili un program care setează automat teleOon^ în acest mod î^ anumite perioade.

Când eşti î^ modul „Nu deranja", mesajele text devin la fel ca e-maflurile: dacă vrei să afli dacă ai primit ceva, trebuie să porneşti teleOonul şi să deschizi aplicaţia. Acum poţi planifica anumite ore pentra mesajele text: sesiuni consolidate î^ care să parcurgi mesajele primite de la ultima verificare, să le răspunzi **după caz şi, poate, să interacţionezi *scurt,* apoi să te scuzi că trebuie să pleci, să treci telefonul înapoi în modul „Nu deranja" şi să-ti contului ziua.**

Acest exerciţiu are două motivaţii principale. Prima este că îti permite să fii mai prezent când nu trimiţi mesaje. Odată ce nu mai tratezi interacţiunile text ca pe o conversatie continuă, de care trebuie să te ocupi permanent, e mult mai uşor să te concentrezi complet la activitatea din faţa ta. Acest lucru va spori valoarea pe care o obţii din interacţi^ule din lumea reală şi poate chiar să reducă anxietatea, deoarece creierele noastre nu reactionează bine la perturbările constante (vezi capitolul anterior despre importanţa singurătăţii).

A doua motivaţie este că poate ameliora natura relaţiilor tale. Când prietenii şi familia pot iniţia pseudoconversaţii superficiale cu tule în orice moment prin mesaje text, e uşor să ia relatia ca pe un dat. Aceste interacţiuni oferă impresia unei conexiuni apropiate (chiar dacă, în realitate, sunt departe de acest standard) şi nu stimulează investirea de timp într-o ulteractiune mai

semnificativă.

Pe de altă parte, dacă îţi verifici mesajele text doar ocazional, această dinamică se schimbă. Prietenii îţi pot ^trimite întrebări şi pot primi răspunsuri într-un interval de timp rezonabil sau pot să-ţi trimită o notificare şi să aibă certitudinea că o primeşti. Însă aceste interacţiuni mai asincrone şi mai logistice nu mai dau impresia unei conversaţii reale. Rezultatul e că atât tu, cât şi ceilalţi veţi fi mai motivaţi să umpleţi acest vid cu o interactiune mai bună, deoarece relatia va părea încordată în absenţa unui dialog bidirecţional.

Altfel spus, dacă devii mai puţin disponibil prul mesaje text, relaţiile tale pot deveni în mod paradoxul mai puternice, chiar dacă tu pari (uşor) mai puţin disponibil pentru cei la care ţii. Această idee este esenţială deoarece multe persoane se tem că

relaţiile lor vor avea de smerit dacă renunţă la această fornă de conexiune superficială. Vreau să te asigur că, dimpotrivă, relaţiile la care ţii cel mai mult se vor consolida. Poţi deveni singura persoană d^ viaţa cmva care ctoar vorbeşte regulat cu el, fornând o relatie mai profandă şi mai nuanţată decât ar putea oferi orice număr de semne de exclamare şi bitaapuri cu emoji.

Acestea fend spuse, practica de a consolida mesajele text poate da naştere anumitor necazuri. Dacă oamenii sunt obişnuiţi să-ţi poată afrage atenţia oricând, noua ta absenţă va cauza uneori consternare. însă aceste probleme sunt uşor de rezolvat. Spune-le celor apropiaţi că îti ve^ci mesajele de câteva ori pe zi, aşa că dacă îţi trimit ceva, vei vedea în curând, iar dacă au nevoie de tine urgent te pot suna. (^ci e momentul să-ţi configurezi setările mod^ui „Nu deranja" ca să primeşti apeluri de la persoanele d^ lista de preferinţe.) E un răspuns care calmează orice îngrijorări legitime cu privire la disponibilitatea ta şi te eliberează, totodată, de datoria necontenită de a răspunde la mesaje.

în final, putem fi de acord că mesageria text este o inovaţie uimitoare, c^e simplifică multe aspecte d^ riaţă. Tehnologia devine o problemă doar când o tratezi ca pe o alternativă rezonabilă la conversaţiile reale. Dacă ţii teleOonul permanent în modul „Nu deranja" şi faci din mesajele text un lucra pe care-l verifici reglat (nu o sursă pernanentă de zgomot de fond), poti să păstrezi principalele avantaje ale tehnologiei şi să-

i eviţi efectele mai dăunătoare.

Exerciţiu: stabileşte-ţi un program de conversaţie

Timp de mai bine de un secol, telefonul ne-a oferit un mod de a aace conversaţie de calitate la distanţe mari. Această **realizare remarcabilă ne-a ajutat să ne satisfacem nevoile sociale într-o epocă în care nu ne mai petrecem vieţile întregi în triburi strâns unite. Problema cu telefoanele, desigur^ este dificultatea de a** *efectuaa* **apeluri. Dacă nu poţi vedea persoana pe care o vei întrerupe cu solicitarea de a conversa, nu ai de unde şti dacă interacţiunea va fi bine primită sau nu. Îmi amintesc clar anxietatea pe care o simţeam în copilărie când îmi sunam prietenii, neştiind care dintre membrii familiei va răspunde şi cum va privi intruziunea. Cu acest dezavantaj în minte, n-ar trebui să ne surprindă că, de îndată ce au apărut tehnologiile de comunicare mai simple (mesaje text, e-mailuri), oamenii au părut dornici să abandoneze această veche metodă de conversaţie în favoarea unor conexiuni de calitate inferioară (Sherry Turkle numeşte acest efect „fobia de telefon”35).**

Din fericire, există un exerciţiu simplu care te poate ajuta să eviţi aceste inconvenienţe şi să te bucuri regulat de conversaţii telefonice bogate. L-am învăţat de la directorul unei companii tehnologice din Silicon Valley, care a găsit o

strategie nouă pentru interacţiuni de calitate cu prietenii şi familia: le spune că e întotdeauna disponibil să vorbească la telefon la ora 17:30, în timpul săptămânii. Nu e nevoie să planifici o conversaţie sau să-l anunţi când ai de gând să-l suni, doar fa-o. Aparent, 17:30 e ora când îşi începe naveta aglomerată spre casă, în Bay Area, şi la un moment dat a hotărât să-şi folosească eficient acest interval zilnic în care era blocat în maşină, aşa că a inventat regula orei 17:30.

Simplitatea logistică a acestui sistem îi permite executantului să transforme uşor conexiunile consumatoare de timp, de proastă calitate, într-o conversaţie superioară. Dacă îi t^rniţi o întrebare destul de complicată, îţi va răspunde „Mi-ar plăcea să discutăm despre asta. Sună-mă la 17:30 în orice zi". În mod similar, când am vizitat oraşul San Francisco acum câţiva ani şi

voiam să aranjez o întâlnire cu el, mi-a răspuns că îl puteam găsi la telefon la ora 17:30 în orice zi şi puteam face atunci un plan. Când vrea să ia legătura cu cineva cu care nu a vorbit de mai mult timp, îi t^mite un mesaj scurt în care spune „Aş vrea să aflu ce se mai întâmplă în viaţa ta. Sună-mă într-o zi la 17:30". Îmi imaginez că prietenii apropiaţi şi familia au învăţat de mult regula şi probabil că se simt mai bine să-l sune brusc pe el decât pe alţi oameni din cercurile lor, deoarece ştiu că este disponibil în momentul respectiv şi e întotdeauna bucuros să preia apelurile.

Acest director se bucură de o viaţă socială mai împlinită decât majoritatea oamenilor pe care-i cunosc, deşi lucrează cu startupuri tehnologice solicitante, care îi ocupă mult timp. Şi-a configurat programul în aşa fel încât a eliminat mare parte din problemele legate de conversaţii şi a răspuns nevoii sale umane de interacţiune bogată. Deloc surprinzător, poate, vreau să-ţi propun să-i urmezi exemplul.

◊ ◊ ◊

Exercitiul de faţă sugerează să urmezi exemplul bărbatului de mai sus, creându-ţi propria variantă de *program de conversase.* Stabileşte anumite ore din anumite zile în care eşti întot- » 9 9 deauna disponibil pentru a vorbi. În funcţie de locul unde te afli în această perioadă, conversaţiile se pot face exclusiv la telefon sau pot include şi întâlniri în persoană. Odată ce ai stabilit acest program, comunică-l celor la care ţii. Când cineva iniţiază o conexiune de slabă calitate (să zicem, o

conversaţie prin mesaje text sau un „ping” în reţelele sociale), sugerează-i să te sune sau să te viziteze în timpul programului de conversaţie, când îi convine. La fel, după ce ai creat acest program, e simplu să iei legătura cu oamenii la care ţii şi să-i inviţi să discute cu tine în acest interval, când sunt disponibili.

^m văzut mai multe variatiuni ale acestei practici care func- tionează bine. Folosirea navetei pentru conversase telefonice, la fel ca directorul despre care vorbeam, este o idee bună dacă ai un program de navetă regulat. În plus, transformă o parte irosită a zilei în ceva semnificativ. Şi orele petrecute la cafenea sunt populare. În această variantă, alegi un interval din fiecare săptămână în care te aşezi la o masă din cafeneaua ta preferată, cu ziarul sau o carte bună. Însă cititul e doar activitatea de rezervă. Le dai de ştire cunoscuţilor că eşti întotdeauna la cafenea în intervalul respectiv, în speranţa că în curând vei avea un grup alternativ de prieteni care să vină să-şi petreacă timpul cu tine. ^m văzut această strategie prima dată într-o cafenea din- tr-un oraş aproape de cel în care am crescut. Un mic grup de bărbati în vârstă mergeau acolo în dimineţile de sâmbătă şi îşi atrăgeau prietenii pe orbita lor conversaţională, pe măsură ce aceştia treceau pe la cafenea. Ca să ne inspirăm din cultura britanică, poţi face acest lucru o dată pe săptămână, în intervalul de *happy hour* de la un bar preferat.

Am auzit şi de oameni care folosesc plimbările

zilnice în acest scop. Steve Jobs era cunoscut pentru plimbările lungi pe care le făcea prin cartierul plin de copaci din Silicon Valley în care locuia. Dacă făceai parte din cercul său apropiat, te puteai aştepta la invitaţii să i te alături pentru ceea ce avea să fie, cu siguranţă, o conversaţie intensă. În mod ironic pentru inventatorul iPhone-ului, Jobs nu era genul de persoană interesată să întreţină relani importante prin fluxuri continue de pinguri digitale.

În viaţa mea de profesor, mi-am transformat programul efectiv de lucru în ceva mai vast. În domeniul meu, trebuie să-ţi stabileşti câteva ore pe săptămână în care studentii de la cursuri să poată trece pe la tine şi să-ţi pună întrebări. La începutul carierei mele la Georgetown, mi-am dat seama că valoarea acestor sesiuni se întindea mult dincolo de interacţiunea cu studenţii

curenţi. Acum, încerc să-mi extind cât mai mult programul, spre a-l putea deschide pentru toţi studenţii de la universitate. Când cineva vine să-mi adreseze o întrebare, să-mi ceară sfatul sau să-mi povestească experienţa sa cu una dintre cărţile mele, îi pot arăta programul meu obişnuit şi-i pot spune „Treci pe la mine sau sună-mă oricând". Şi aşa face. Rezultatul este că sunt mult mai bine conectat la studenţii din universitate decât aş fi dacă aş încerca să aranjez o interacţiune pla^nificată pentru fiecare solicitare pe care o primesc.

Strategia programului de conversaţie este eficientă pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa socială, deoarece depăşeşte un obstacol major în calea socializării semnificative: grija, menţionată mai sus, că apelurile nesolicitate ar putea fi deranjante. Oamenii îşi doresc conversatri reale, dar acest obstacol este adeseori suficient ca să le împiedice. Dacă îţi organizezi un program de conversatre, e^nini bariera şi vei fi surprins de numărul mare de interactruni mulţumitoare pe care le poţi integra într-o săptămână obişnuită.

Timpul liber şi o viaţă buni

În *Etica* nicomahică, o colecţie de scrieri din secolul IV î.Hr., Aristotel abordează o întrebare la fel de importantă atunci ca şi acum: cum să trăieşti o viaţă bună? Filosoful îşi împarte răspunsul în zece cărţi. Mare parte din primele nouă se concentrează pe ceea *ce* el numeşte „virtuţi practice", cum ar fi îndeplinirea datoriilor, comportamentul just în faţa nedreptăţii şi curajul în faţa pericolului. Însă apoi, în cea de-a zecea şi ultima carte a *Eticii,* bărbatul se îndepărtează de virtutea sa eroică şi face o afirmaţie radical diferită: ,,Cea mai bună şi mai plăcută viaţă este cea a intelectului", apoi concluzionează: „Aceasta va fi şi cea mai fericită".[1]

Dupăcum elaborează filosoful, o viaţă plină de gândire profundă este una fericită, deoarece contemplarea este „o activitate apreciată doar de dragul său... ea nu aduce niciun câştig, cu excepţia actului contemplării".[2] În această frază degajată, Aristotel identifică, poate pentru prima dată în istoria filosofiei înregistrate, o idee care a persistat de-a lungul mileniilor şi continuă să rezoneze cu felul în care înţelegem astăzi natura umană: o viaţă trăită bine impune activităţi care nu au alt scop decât satisfacţia pe care o generează însăşi activitatea.

Kieran Setiya, filosof la MIT, explică în

interpretarea sa modernă a *Eticii:* dacă viaţa ta constă doar în activităţi „a căror valoare depinde de existenţa problemelor, a dificultăţilor, a nevoilor pe care urmăresc să le remedieze”?, eşti vulnerabil la disperarea existenţială care apare ca răspuns la întrebarea inevitabilă: *asta e tot ce înseamnă viaţa?* O soluţie la această disperare, spune el, este să-i urmezi exemplul lui .Aristotel şi să alegi lucruri care-ţi oferă „o sursă de bucurie interioară”.[4]

În capitolul de faţă, voi numi aceste activităţi vesele *timp liber de calitate.* Motivul pentru care îţi amintesc aici de importanţa unei vieţi bine dese (o idee veche de peste două mii de ani) este că m-am convins că, pentru a rezolva cu succes problemele lumii noastre digitale modeme, trebuie să înţelegi şi să aplici principiile de bază ale acestei înţelepciuni antice.

◊ ◊ ◊

Ca să-mi explic conexiunea dintre timpul liber de calitate şi minimalismul digital, e bine să subliniez întâi un fenomen asociat. Aceia dintre noi care studiem intersectia dintre tehnologie şi cultură am citit multe din textele jurnalistice (reduse ca număr, dar populare) în care autorul descrie experienţa unei pauze temporare de la tehnologiile modeme. Aceste suflete curajoase raportează aproape întotdeauna că deconectarea le creează un sentiment de disconfort emoţional. Iată, de exemplu, cum descrie criticul social Michael Harris săptămâna petrecută fără internet

sau semnal de telefonie mobilă, într-o cabană rustică:

> *După două zile, îmi era dor de toată lumea. îmi era dor de patul meu, de televizor, de Kenny şi de dragul de George. M-am uitat disperat timp de o oră la ocean, un fel de metal lichid scânteietor; simţeam nevoia să schimb canalul la fiecare zece minute. însă apa care se mişca era aceeaşi la nesfârşit, ca un decret. Tortură.*[5]

Acest disconfort este adeseori explicat folosind termeni ^n domeniul adicţiilor, descrinidu-l ca pe ini fel de sevraj trăit de o persoană dependentă. („Ştiam că n-avea să fie simplu, că trebuia să mă aştept la simptome de sevraj”[6], scrie Harris despre experienţa sa la cabană.) Însă este o interpretare problematică. După cum explicat în prima parte a acestei cărţi, forţele psihologice care ne împing să folosim compulsiv tehnologia sunt cel mai bine înţelese ca nişte dependenţe comportamentale moderate, care pot face tehnologia foarte atrăgătoare când e aproape, dar nu sunt nici pe departe la fel de severe ca o adicţie chimică. Acest lucru arată de ce disconfortul este adeseori descris ca fiind mai abstract şi mai difuz decât poftele puternice şi specifice resimţite de un dependent de substanţe care trece prin sevrajul clasic.

Nu e vorba că Harris avea o anumită activitate online de care-i era dor (ca unui fumător fără ţigări), ci de faptul că îi era incomod să nu aibă acces în general. Distincţia e subtilă, dar esenţială pentru a înţelege conexiunea productivă dintre Aristotel şi minimalismul digital. Cu cât studiez

mai mult acest subiect, cu atât îmi devine mai clar că perturbările digitale de slabă calitate joacă în vieţile oamenilor un rol mai important decât îşi imaginează ei. În ultimii ani, pe măsură ce graniţele dintre serviciu şi viaţa personală s-au estompat, slujbele au devenit mai solicitante, iar tradiţiile din comunitate s-au degradat, tot mai mulţi oameni au încetat să mai ducă vieţi pline de timp liber de calitate, pe care Aristotel îl considera esenţial pentru fericirea ^nană. Acest lucru lasă în urmă un vid care ar fi aproape de nesuportat dacă ar fi simţit, *dar* care poate fi ignorat cu ajutorul zgomotului digital. Acum e uşor să umpli golurile dintre muncă şi îngrijirea familiei, scoţând un smartphone sau o tabletă şi anesteziindu-te cu glisări şi atingeri neatente. Ridicarea de bariere împotriva existenţialului nu e un lucru nou. Înainte de YouTube, aveam (şi încă avem) televiziunea şi consumul accentuat de alcool care ne ajutau să evităm întrebările mai profunde, însă tehnologiile avansate ale economiei atenţiei din secolul XXI sunt deosebit de eficiente în această activitate.

Altfel spus, Harris se simţea incomod nu pentru că îi lipsea un anumit obicei digital, ci pentru că nu ştia ce să facă, odată ce accesul general la lumea ecranelor conectate îi fusese întrerupt.

Dacă vrei să reuşeşti în domeniul minimalismului digital, nu poţi ignora această realitate. Dacă începi să elimini perturbările digitale de slabă calitate din viaţa ta *înainte* **să umpli convingător vidul pe care te ajutau să-l**

ignori, experienţa va fi cel putin inutil de neplăcută şi cel mult un eşec major. Cei mai de succes minimalişti digitali, aşadar, încep conversia reorganizând modul în care-şi petrec timpul liber: cultivând obiceiuri de calitate înainte să le elimine pe cele digitale mai rele. De fapt, mulţi dintre ei vor descrie un fenomen în care obiceiuri digitale care anterior păreau esenţiale pentru programul lor zilnic au devenit, brusc, frivole, odată ce au început să fie mai atenţi la modul în care îşi petreceau timpul. Când vidul este umplut, nu mai ai nevoie de lucruri care să-ţi distragă atenţia de la el.

Inspirat de aceste observaţii, scopul acestui capitol este să te ajute să cultivi un timp liber de calitate în viaţa ta. Cele trei secţiuni ce urmează explorează, fiecare, o altă lecţie despre proprietătile care definesc cele mai satisfăcătoare activităţi. Ele sunt urmate de o discuţie despre rolul oarecum paradoxal pe care-l joacă noile tehnologii în aceste activităţi, apoi de câteva practici concrete care te pot ajuta să începi să cultivi astfel de ocupaţii de calitate.

Principiul Bennett

Un loc bu de unde să începem să mvestigăm timpul liber de calitate este aşa-numita comunitate IF. Pentra cei încă nefamifiarizaţi cu această tendinţă, acronimul *IF* ***vine de la*** *independenţă financiară,* ***adică starea pecuniară în care activele tale produc suficient venit ca să-ţi acopere cheltuielile de trai. Mulţi oameni o consideră u^ obiectiv pe care-l atingi î^ jurU vârstei de pensionare sau, poate, după ce primeşti o moştenire rnport^tă, însă î^ ul^^u ani interaetul a ajutat la crearea u^ei noi com^tăţi IF tomată majoritar din tineri care găsesc scurtături spre această libertate, printr-o frugalitate extremă.***

Cea mai mare parte din atenţia atrasă de mişcarea IF 2.0 se concentrează pe perspectivele sale financiare de bază', dar aceste detalii sunt iielevante pentra problemele noastre. Ce contează e aaptul că aceşti tineri independenţi fin^ciar reprezintă studii de caz deosebit de bune pentru a explora timpul liber de cditate. ^rmaăa mea are două motive. în primul rând şi cel mai evident, când devii independent, ai brasc mai mu^t timp liber decât o persoană obişnuită. Al doilea motiv este că hotărârea subversivă de a umări independenţa financiară l^ o

• Pentru cei care *sunt* interesaţi, ideea centrală a mişcării IF 2.0 este d, dacă îţi poţi reduce radical cheltuielile de trai, obţii două avantaje: (1) poţi economisi bani mai rapid (o rată de economisire de 50-70% este destul de frecventă) şi (2) nu trebuie să economiseşti la fel de mult ca să devii independent, deoarece cheltuielile

pe care trebuie să le acoperi sunt mai mici. Dacă ai nevoie de doar 30 OOO de dolari salariu net ca să trăiești confortabil, de exemplu, un fond mutual de 750 OOO de dolari cu costuri reduse va acoperi aceste cheltuieli decenii la rând (cu ajustările necesare pentru inflație). Acum imaginează-ți că faci parte dintr-un cuplu tânăr cu două salarii bune, care generează un salariu net de 100 OOO de dolari în fiecare an. Deoarece aveți nevoie doar de 30 OOO de dolari din care să trăiți, puteți economisi 70 OOO de dolari pe an. Luând în calcul o rată de creștere anuală de 5-6%, ți-ai atinge obiectivul în opt sau nouă ani. Dacă începi acest lucru pe la 20 de ani, vei fi independent financiar înainte de 40. Desigur, mare parte din literatura privind IF 2.0 se concentrează pe argumentul că aceste niveluri de frugalitate sunt mai puțin drastice decât v-ați imagina (n.a.).

vârstă fragedă, care duce de obicei la decizii radicale privmd stilul de viață, este luată automat de perso^e deosebit de atente l^ mod^ în care trăiesc. Această combinație de timp liber din abundență și angajament pentra o viață intenționată face din grapul de mai sus o sursă ideală de informații despre timpul liber eficient.

Să începem căutarea noastră de inOormații interogând obiceiurile lide^ui informai al mișcăm IF* 2.0: *un Oost inginer pe nume Pete Adeney, care a devenit independent financiar pe la 30 de ani și acum ține un blog despre viața lui sub numele intenționat autoironic Mr. Money Mustache[§§§] . Când Pete a devenit independent, nu și-a umplut viața cu gen^^e de activități pasive pe c^e le asociem adeseori cu tmerfi care se relaxează (jocurile video, urmăritul sportului, navigatul pe web, serile lungi petrecute î^ ba^i), ci s-a folosit de această libertate ca să devină și mai activ.

Pete nu are televizor și nu e abonat la Netflix sau Hulu. închiriază ocazional un film pe Google Play, dar în cea mai mare parte a timpului aamilia

§§§ **În traducere aproximativă, Mustăciosul Bogat (n.t.).**

sa nu foloseşte ecrane pentru divertisment. în schimb, îşi petrece cea mai mare parte a timpului lucrând la proiecte, preferabil în aer liber. Iată cum îşi explică Pete filosofia pe blog:

> N-amînţeles niciodată plăcerea de a te uita la alţii făcând sport, nu-mi plac atracţiile pentru turişti, nu stau pe bancă decât dacă trebuie să fac un castel de nisip foarte mare [şi] nu-mi pasă ce fac celebrităţile şi politicienii... În loc de toate astea, mă bucur când fac lucruri. Sau, poate, o descriere mai bună ar fi că mă bucur când rezolv probleme şi fac îmbunătăţiri.[7]

în ultimii ani, Pete a renovat casa aamiliei sale, apoi a construit o clădire separată în curte pe post de birou şi studio

muzical. Cu aceste proiecte încheiate şi dornic să sape mai multe găuri şi să lipească mai mult tapet, a cumpărat oarecum impulsiv un magazin dărăpănat de pe strada principală a oraşului său natal, Longmont, Colorado. În prezent, îl transformă în aşa-numitul Sediu Global Mr. Money Mustache. [8] Ce vrea să facă cu el după ce îl termină nu e clar încă, dar obiectivul final nu contează: se pare că a investit în această clădire mai mult de dragul proiectului. După cum spune el despre propria filosofie: ,,Dacă mă laşi singur pentru o zi... am să mă distrez de minune alternând între tâmplărit, ridicat greutăţi, scris, jucat cu instrumentele din studioul muzical, făcut liste şi apoi bifat activităţile de pe ele".[9]

Putem regăsi o decizie similară în stilul de viaţă al lui Liz Thames, care a atins independenţa financiară în jurul vârstei de 30 de ani şi scrie despre asta pe blogul cunoscutului website Frugalwoods. Odată independenţi, ea şi soţul ei, Nate, au dus dragostea pentru activitate la o nouă extremă, părăsindu-şi casa din aglomeratul Cambridge, Massachusetts, şi mutân- du-se la o fermă de 26 de hectare de pe coasta unui munte mic din statul Vermont.

După cum mi-a explicat când am întrebat-o despre această decizie, mutarea la o fermă de această dimensiune nu a fost o alegere simplă. Aleea lungă de pietriş, de exemplu, are permanent nevoie de întreţinere. Dacă un copac se prăbuşeşte, trebuie tăiat şi mutat, chiar dacă afară sunt minus 20 de grade.[10] Dacă ninge, trebuie să

deszăpezească frecvent, altfel stratul de zăpadă va deveni prea mare ca să fie curăţat de tractor şi-i va izola (lucru deloc ideal, deoarece vecinul cel mai apropiat se află la distanţă mare şi nu au semnal pe telefonul mobil, ca să poată anunţa că au nevoie de ajutor).

Liz şi Nate îşi încălzesc locuinţa cu lemne de pe proprietatea lor, lucru care, la rândul lui, necesită ceva efort. „Petrecem toată vara adunând lemne", mi-a spus femeia. „Trebuie să mergi în pădure, să identifici copacii care pot fi tăiaţi, apoi să-i tai, să-i aduci la fermă, să-i despici, să-i stivuieşti şi să ai grijă de soba cu lemne până se încălzeşte." Iar dacă vrei să te bucuri de câmpiile care înconjoară casa, se pare că „trebuie să tunzi iarba... multă iarbă".

◊ ◊ ◊

Pete şi Liz subliniază o observaţie ce poate fi surp^rinzătoare: când oamenii din comunitatea IF au mult timp liber, adeseori şi-l umplu intenţionat cu activităţi obositoare. Înclinaţia lor spre acţiune, în defavoarea ideilor tradiţionale de relaxare, le poate părea unora epuizantă în mod inutil, dar pentru Pete şi Liz ea este perfect logică.

În ce-l priveşte, bărbatul oferă trei justificări pentru viaţa sa obositoare: nu costă mult, îl ajută să facă mişcare şi îi susţine sănătatea mintală. („Pentru mine, inactivitatea duce la o plictiseală depresivă", spune el.[11]) Liz oferă explicaţii similare pentru decizia de a adopta cerinţele vieţii la ţară. Ea are un alt nume pentru aceste

activităţi: ,,hobby-uri virtuoase", explicând că activităţile care par să semene cu munca au, de fapt, mai multe felini de avantaje.

Să luăm, de pildă, efortul necesar pentru a elibera cărările de pe proprietatea lor împădurită. După cum mi-a spus Liz: „Avem un teren şi vrem să-l putem parcurge; ca să facem asta, trebuie să eliberăm cărările, aşa că trebuie să mergem cu druj- ba, să tăiemcopaci şi să curăţăm desişurile". Pare multă muncă, dar ea oferă mai multe tipuri diferite de valoare: ,,Îţi eliberează mintea, deoarece e foarte diferit de lucrul la un computer... şi îţi cere să rezolvi probleme, dar în alt mod". În plus, e un exerciţiu fizic bun şi te ajută să deprinzi abilităţi noi. ,,Nu e uşor să înveţi să foloseşti drujba", mi-a spus ea. În final, ai satisfacţia de a putea folosi cărarea respectivă, odată eliberată. Dacă asculţi de spusele femeii, o activitate obositoare ca eliberarea cărărilor poate părea, brusc, mai mulţumitoare decât navigatul pasiv pe Twitter.

Desigur, comunitatea IF nu este prima care descoperă valoarea inerentă a timpului liber activ. Într-o discuţie cu cei de la Clubul Hamilton, în primăvara anului 1899, Theodore Roosevelt a spus: ,,Nu vreau să predic doc^trina abjectei uşurinnţe, ci pe cea a vieţii obositoare".[12] Şi chiar aşa făcea în viaţa reală. Ca preşedinte, Roosevelt a boxat (până când o lovitură puternică i-a dezlipit retina stângă), a practicat jiu-jitsu, a înotat în pielea goală în Potomac şi a citit zilnic dintr-o carte. Nu era genul care să stea şi să se relaxeze.

Un deceniu mai târziu, ^mold Bennett a susţinut cauza timpului liber activ în ghidul său scurt, dar influent, de dezvoltare personală intitulat *How to Live on 24 Hours a Day.* În această carte, autorul arată că un muncitor londonez obişnuit, din clasa de mijloc, lucrează opt ore pe zi, însemnând că rămâne cu şaisprezece ore în care este la fel de liber ca orice gentleman să exerseze activităţi virtuoase. Bennett spune că partea de veghe a acestor ore ar putea fi dedicată unor preocupări solicitante şi utile, dar prea adesea e irosită cu pierderi de vreme frivole, precum fumatul, trândăvitul, mângâiatul pianului (dar nu cânta- tul) şi, poate, cu decizia de a „face cunoştinţă cu un whiskey cu adevărat bun". [13] După o astfel de seară de plictiseală absentă (echivalentul victorian al navigatului pe iPad), scrie el, cazi epuizat în pat, cu toate orele de care ai avut parte „pierdute inexplicabil, ca prin magie". [14]

Autorul spune că aceste ore ar trebui folosite, în schimb, pentru activităţi solicitante şi virtuoase. Ca orice snob britanic de la începutul secolului XX, el sugerează preocupări care se concentrează pe citirea operelor literare dificile şi autoreflecţia riguroasă. Într-un pasaj reprezentativ, acesta respinge romanele, deoarece „nu cer niciodată un efort mintal considerabil". [15] O activitate utilă, după calculele sale, ar trebui să solicite mai mult efort mintal[16] ca să fie plăcute (precum poezia dificilă). În plus, ignoră posibilitatea ca o parte din timpul liber să fie

redusă de îngrijirea copiilor sau treburile casnice, deoarece scria doar pentru bărbaţi, care (în lumea sa britanică de la începutul secolului XX, din clasa mijlocie) nu trebuiau niciodată să-şi facă griji pentru astfel de lucrări.

În concluzie, aflându-ne în secolul ^XI, putem ignora activităfue specifice pe care le sugerează Bennett. Ce mă interesează, în sc^rnb, este o parte mai atemporală a ar^imentului său, care contrazice ideea că acest efort este prea intens ca să se potrivească în timpul liber:

> **Cum? Spui că energia consumată în cele şaisprezece ore va diminua valoarea celor opt ore de lucru? Deloc. Dimpotrivă, ea le va spori valoarea. Unul dintre principalele lucruri pe care omul trebuie să le înveţe este că facultăţile mintale sunt capabile de o activitate dificilă continuă; ele nu obosesc, ca un braţ sau un picior. Tot ce îşi doresc e schimbarea; nu odihna, cu excepţia somnului.[17]**

E un ar^iment contraintuitiv. Dacă foloseşti mai multă energie în timpul liber, ne spune Bennett, poţi deveni mai energizat. Bărbatul rescrie vechea zicală antreprenorială „Trebuie să cheltuieşti bani ca să câştigi bani" în limba vitalităţii personale.

Această idee (pe care, în lipsa unui termen mai bun, o putem numi *Principiul Bennett)* oferă un fundament plauzibil pentru vieţile active pe care le-am întâlnit până acum, în această sectiune. Pete Adeney, Liz Thames şi Theodore Roosevelt oferă argumente specifice pentru adoptarea preocupărilor obositoare,

dar toate acestea pornesc de la acelaşi principiu general: că valoarea pe care o primeşti dintr-o activitate este adesea proporţională cu energia investită. Ne spunem că nu există recompensă mai mare după o zi grea la serviciu decât o seară complet lipsită de planuri sau angajamente, dar apoi ne trezim (după câteva ore de privit aiurea şi navigat pe ecran) cumva mai obosiţi decât la început. După cum ţi-ar spune Bennett şi după cum ar confirma Pete, Liz sau Teddy, dacă găseşti în schimb motivaţia să-ţi petreci acelaşi timp făcând ceva (chiar dacă e greu), la sfârşitul serii te vei simţi mai bine.

Dacă adunăm toate aceste idei diferite, identificăm prima lecţie despre cultivarea timpului liber de calitate.

Prima privind timpul Hber: Alege activităţile solicitante în locul consumului pasiv.

Despre meşteşuguri şi satisface

Orice conversaţie despre timpul liber de calitate trebuie să ajungă, în cele din urmă, la meşteşuguri. În acest context, termenul descrie orice activitate în care îţi foloseşti abilităţile ca să creezi ceva de valoare. Să faci o masă frumoasă dintr-o grămadă de plăci de lemn este un meşteşug, la fel cum e să tricotezi un pulover dintr-o bobină de lână sau să renovezi o bale fără ajutorul unui meşter. Meşteşugul nu înseamnă neapărat să creezi un obiect nou; se poate aplica şi *comportamentelor* valoroase. Poate însemna să cânţi o melodie plăcută la chitară sau să domini un joc spontan de baschet.

Aceste definiţii se pot aplica şi în lumea digitală, unde activităţi ca programarea sau joc^ale video necesită, şi ele, abilităţi, însă vom pune deocamdată un asterisc lângă această ultimă categorie. Vom reveni la ea în curând şi vom descoperi câteva dintre complexităţile sale.

Argumentul meu principal este că meşteşugul e o bună sursă de timp liber de calitate. Din fericire, când vine vorba de susţinerea acestui argument, există numeroase tratate despre valoarea meşteşu^furor. Începând cu John Ruskin şi mişcarea pentru arte şi lucru manual, apoi continuând cu comunitatea modernă de artizani, există mii de cărţi şi articole scrise pe această temă. În ceea ce ne priveşte pe noi, un bun punct de plecare este povestea lui Gary Rogowski, un fabricant de mobilier din Portland, Oregon. În 2017, acesta a publicat o carte intitulată *Handmade,* **care este atât autobiografia unui artizan, cât şi analiza filosofică a meşteşugului însuşi. Ce face volumul deosebit de relevant pentru discuţia noastră e faptul că autorul studiază în mod special valoarea meşteşugului în contrast cu comportamentele digitale slab-specializate care ne fură atât de mult din timp – un scop dezvăluit de subtitlul cărţii:** *Creative* ***Focus în*** *the* ***AAge of Distraction*** **•**

Rogowski oferă mai multe argumente pentru valoarea meşteşugului într-o lume mediată tot mai mult de ecrane, dar vreau să subliniez mai ales unul dintre acestea: „Oamenii au nevoie să pună mâinile pe instrumente şi să creeze lucruri. Avem

nevoie de asta ca să ne simţim întregi”.[18] După cum explică autorul, ,,Pe vremuri, am învăţat să gândim folosin- du-ne mâinile, nu invers”. [19] Altfel spus, pe măsură ce specia noastră a evoluat, a făcut acest lucru ca fiinţe care expe^rnen- tează şi manipulează lumea din jur. Ne pricepem mai bine decât orice animal să facem acest lucru, iar asta e adevărat datorită struc^^or complexe care au evoluat în creierele noastre pentru a ne sprijini această abilitate.

*** în traducere, „Concentrarea creativă în epoca perturbărilor” (n.t.).**

însă astm e mai uşor decât oricând să ignorăm aceste circuite. „Mulţi oameni experimentează acum l^nea mai mUt prin intermediul unui ecran", scrie Rogowski. „Trăim într-o lume care încearcă să elrnine atingerea ca simţ, să minrnalizeze situaţiile în care ne folosim mâinile altfel decât pentra a atinge ecrane."[20] Rezultatul este o nepotriwre între echipament şi experienţă. Când Ooloseşti meşteşugul pentra a ieşi din l^nea virtuală a ecranului şi începi să lucrezi în moduri mai complexe cu lumea fizică din jur, trăieşti mai aproape de potentialul tău primordial. Meşteşugul ne face imani şi, astfel, poate oferi satisaactii profande, greu de obţinut în alte activităţi (să zicem) mai puţin *manuale.*

Mecanicul-filosof Matthew Crawford este o altă sursă utilă de înţelepciune privind valoarea timpului liber bazat pe meşteşug. După ce şi-a luat doctoratul în filosofie politică la Universitatea din Chicago, acesta s-a angajat pe un post legat efectiv de cunoaştere, la conducerea unui *think tank* ***din Washington, DC. în scurt trnp, aOost dezamăgit de natura ima- teridă şi ambiguă a muncii sale, aşa că a făcut un lucra extrem: şi-a dat demisia şi a deschis un atelier de reparat motociclete. Acum alternează între cons^^ea de motociclete personalizate î^ garajul său din Richmond, Virginia, şi scrisul de pamflete fflosofice despre sens şi valoare î^ l^ea modernă.***

Din perspectiva sa ^că, de persoană care a lucrat atât î^ spaţiul vi^al, cât şi î^ cel fizic, Crawford este deosebit de elocvent în descrierea

satisaacţiilor unice ale celui din urnă:

> Acestea par să-lelibereze de nevoia să ofere ***interpretări*** limbute ale propriei persoane ca să-şi justifice valoarea. Poate să arate doar: clădirea stă în picioare, maşina merge acum, luminile s-au aprins. Lauda e un lucru copilăresc, fără un efect adevărat în lume. Însă meşteşugul se confruntă cu judecata infailibilă a realităţii, unde eşecurile sau defectele nu pot fi interpretate altfel.[21]

Într-o cultură în care ecranele înlocuiesc meşteşugurile, Crawford spune că omenii pierd ocazia de a-şi dovedi valoarea prin demonstraţii deloc ambigue de abilitate. Un mod de a înţelege popularitatea explozivă a platformelor de reţele sociale din ultimii ani este că ele reprezintă un înlocuitor al renumelui. În absenţa unei bănci de lemn bine realizate sau a aplauzelor la un recital muzical spre care să arăţi, poţi posta o fotografie cu cea mai recentă vizită la un restaurant popular, sperând să primeşti aprecieri, sau poţi aştepta disperat Retweeturi la un comentariu inteligent. Însă, după cum spune filosoful, aceste strigăte digitale care cer atenţie simt adeseori un înlocuitor slab al recunoaşterii generate de măiestrie, deoarece nu sunt susţinute de abilităţile deprinse cu greu şi necesare pentru a îmblânzi „judecata infailibilă" a realităţii fizice; unele, în schimb, apar ca simple „laude copilăreşti". Măiestria oferă un mod de a scăpa de această superficialitate şi aduce o sursă mai profundă de mândrie.

Cu aceste avantaje stabilite, putem reveni la asteriscul anterior de la afirmaţia că şi activităţile pur digitale pot fi considerate meşteşuguri.

Desigur, se poate spune că anumite comportamente digitale specializate generează satisfacţie. Am demonstrat acest lucru în cartea mea *Deep Work,* unde am spus că o activitate profundă, ca scrierea imui cod de programare care rezolvă o problemă (un efort care necesită abilităţi superioare), are mai multă însemnătate decât o activitate superficială, cum ar fi răspunsul la e-mailuri (care nu necesită abilităţi deosebite).

Acestea fiind spuse, e clar, de asemenea, că beneficiile specifice ale meşteşugului citate aici se bazează pe legătura lor cu mediul fizic. Deşi e adevărat că şi o creaţie digitală poate da naştere mândriei unui rezultat bun, atât Rogowski, cât şi Crawford sugerează că activităţile mediate de un ecran au im caracter fundamental diferit de cele manifestate în lumea reală.

Interfeţele computerizate şi software-ul tot mai inteligent care rulează în culise sunt proiectate să elimine atât dificultăţile, cât şi posibilitădie inerente unei confruntări cu mediul înconjurător fizic. Tastarea de cod într-un mediu de dezvoltare integrat complex nu e chiar acelaşi lucru cu lupta cu o placă de lemn de artar, folosind o raboteză manuală. Prima situaţie pierde atât caracterul fizic, cât şi senzaţia de opţiuni nelimitate care apar în cea de-a doua. La fel, compunerea unei melodii într-un secventiator digital pierde din plăcerea luptei nuanţate dintre degete şi corzile de oţel care defineşte cântarul la chitară, în vreme ce victoriei obţinute cu greu într-un joc de *Caii of Duty* îi lipsesc multe dimensiuni (sociale, spafiale, atletice) prezente într-un joc competitiv de fotbal american noncontact.

Deoarece acest capitol se referă la petrecerea timpului liber (adică la efo^^die voluntare făcute în timpul liber), am să-ţi propun să ne rezumăm la definiţia mai strictă a meşteşugului, conform argumentelor de mai sus. Altfel spus, dacă vrei să beneficiezi pe deplin de acest meşteşug în timpul liber, caută-l în formele sale analoage şi, făcând asta, ascultă sforul final al lui Rogowski: ,,Lasă dovezi marcante ale trecerii tale. Fă o treabă bună".[22] Aceasta ea doua lecţie despre cultivarea unui timp liber de calitate.

A <frua ^privind timpul Kten Foloseşte-ţi abilităţile pentru a produce lucruri de valoare în lumea fizică.

Soaalizare supraîncărcată

O altă proprietate comună a timpului liber de calitate este abilitatea sa de a susţine interacţiunile sociale bogate.

Jurnalistul David Sax a fost martorul acesteia când o cafenea neobişnuită pe nume Snakes & Lattes s-a desctis în apropierea apartamentului său din Toronto. Locali nu seivea dcool şi nu oferea Wi-Fi, mâncarea nu era deosebită, scaunele erau incomode şi costa 5 dolari doar să intri. însă, după cum povesteşte bărbatul în cartea sa din 2016 intitulată The Revenge of Analog, î^ weekenduri, cele 120 de locuri ale cafenelei se umplu uşor, iar rândul de clienţi Oornat afară umple trotuaral, aşteptarea pentru o masă durând până la trei ore.

Secretul succesului de la Snakes & Lattes este că e o cafenea cu jocuri de societate: intri cu un grup de prieteni, primeşti o masă, apoi poţi alege orice joc doreşti din vasta gamă disponibilă î^ local. Dacă aveţi nevoie de ajutor, un ospătar vă poate face recomandări. Succesul ideii e cumva surprinzător, deoarece se presupunea că jocurile analoage aveau să dispară într-o lume digitdă. De ce ai vrea să împingi figurine de plastic pe o bucată de carton, când poţi să te lupţi cu căpcăuni digitali, într-un joc video cu mai mulţi jucători, ca World ofWarcraft? însă ele n-au dispărat. Oamenii sunt mai dornici decât oricând să joace Scrabble cu vecinii, să-şi bârfească colegii la un joc de poker sau să stea la rând în frigul din Toronto pentru o masă la Snakes & Lattes. Jocurfie clasice

*popUare în ^ii 1980, înaintea epocii digitale, precum Monopoly sau Scrabble, se vând bine şi azi. între trap, intemetU susţine inovaţii în desi***gn***U jocurilor noi (una dintre cele mai populare categom de pe Kickstarter se referă la jocuri de societate), ducând la o renaştere în domeniul jocuri***l***or de strategie mai inteligente, î^ st***il*** european – mişcare exemplfficată cel mai bine de megahitul Settlers of Catan, care s-a vândut î^ peste 22 de milioane de bucăţi î^ toată lumea de la prima lansare în Germania, la mijlocul anfior 1990.*[2]*3*

David Sax afirmă că această popularitate se datorează în mare parte experienţei sociale a acestor jocuri. „Jocurile de

societate creează un spaţiu social unic, departe de lumea digitală", scrie el. ,,Sunt antiteza cascadelor lucioase şi curgătoare de informaţii şi marketing care se dau drept relaţii în reţelele sociale."24 Când stai la o masă ca să joci ceva cu alte persoane, te expui la ceea ce teoreticianul în joc Scott Nicholson numeşte „o interacţiune 3D multimedia bogată".[2]* Analizezi limbajul corpului oponentului, căutând indicii despre strategia sa, apoi încerci să păt^runzi în mintea lui ca să înţelegi cum îşi planifică următoarele mişcări. Cauţi ceea ce Sax numeşte „rachetele semnalizatoare ale celor mai complexe emoţii umane".[26] Durerea înfrângerii este cu atât mai reală când stai vizavi de câştigătorul zâmbitor în timp ce strângi piesele; însă, deoarece ea are loc în limitele structurate ale unui joc, se estompează, permiţându-ţi să practici dansul intersocial complex necesar pentru a destinde atmosfera. Suntem făcuţi pentru aceste meciuri dificile de şah social, iar jocurile ne permit să ne împingem abilităţile până la limită – o experienţă rânitoare.

Jocurile ne oferă şi permisiunea pentru ceea ce numim *socializare supraîncărcată:* interacţiuni cu niveluri de intensitate mai ridicate decât cele din societatea politicoasă. Sax descrie conversaţia animată şi râsetele zgomotoase auzite la Snakes & Lattes într-o seară aglomerată, iar observaţia nu mă surprinde. O dată la două luni, mă întâlnesc cu un grup de taţi pe care-i cunosc ca să jucăm poker (prost). Întâlnirile ne oferă scuza să glumim, să discutăm şi să ne plângem timp de trei ore. Când

un jucător rămâne fără jetoane prea devreme, rămâne întotdeauna acolo pentru tot restul jocului. Nu cărţile contează, la fel cum într-un joc de Catan de la cafenea nu e important, de fapt, să construieşti drumuri.

Aceste avantaje ale jocurilor în persoană, de modă veche, explică de ce nici măcar cele mai modeme jocuri video şi cele mai strălucitoare distracţii pe telefon nu au distrus industria jocurilor de societate. După cum scrie Sax: ,,La nivel social, jocurile video sunt clar inferioare experienţei de a juca un joc pe un pătrat simplu de carton, împreună cu altă persoană".[2]?

Desigur, jocurile de societate nu sunt singurul tip de hobby cure promovează experienţe sociale intense. O altă intersectare interesantă dintre timpul liber şi interacţiune apare în lumea sănătăţii şi a exerciţiului fizic. Poate una dintre cele mai importante tendinţe din acest domeniu este fenomenul „fitnessului social", în care, după cum spune un analist al industriei sportive, ,,fitnessul s-a transformat dintr-o activitate privată la sală într-o interacţiune socială din studio sau de pe stradă".*[28]*

Dacă locuieşti la oraş, ai văzut probabil grupuri care se adună în parc ca să facă exerciţii în stil „tabără militară" sub comanda unui instructor sever. Pe vremuri, vedeam pe iarba de lângă magazinul Whole Foods local un grup de mame care făceau mişcare în cerc, în jurul landourilor. Nu ştiu dacă oferea rezultate mai bune decât sala Planet Fitness care funcţiona la câteva străzi

distanţă, dar experienţa socială era aproape şi^K mai bogată. Când te întâlneşti cu acelaşi grup de femei care trec prin aceleaşi provocări ale vieţii cu un bebeluş, ai parte de un nivel de interacţiune şi susţinere care lipseşte în totalitate când intri într-o sală de sport cu lumini fluorescente, cu căştile în urechi date la volum maxim.

Altă organizaţie populară de fitness în grup este F3, adică „Fitness, Fellowship and Faith”'. F3 este doar pentru bărbaţi şi se bazează pe voluntariat: nu se percep niciun fel de taxe. Conceptul este că te alături unui grup local (sau fondezi unul) care se întâlneşte de câteva ori pe săptămână ca să se antreneze în aer liber, fie că e soare sau ploaie. Dat fiind că poziţia de lider se roteşte între membrii grupului, participanţii nu sunt atraşi

*** În traducere, „Antrenament, camaraderie şi credinţă” (n.t.).**

de indicaţiile de fitness specializate, ci de experienţa socială. Această realitate este evidenţiată de nivelul aproape comic de camaraderie masculină pe care o „îmbrăţişează" membrii. După cum explică site-ul F3:

> Pentru FNG [noii membri], combinaţia de jargon şi terminologie din baseball folosită la fiecare antrenament poate fi puţin derutantă. De exemplu, ce este un FNG şi de ce mi se tot spune aşa?

Site-ul oferă apoi un „lexicon" de jargon F3 cu peste o sută de explicaţii ordonate alfabetic, multe completând dte explicaţii şi creând o varză de idei. 29 ***Iată, de pildă, următoarea definiţie:***

> A face o fază în stil BOBBY CREMINS: când un bărbat Comentează despre Antrenamentul altuia, dar pleacă după Startex ca să meargă la alt AO. De asemenea, un LIFO neantrenat, iniţiat de M sau CBD.

Pentra un FNG ca mine, definiţia de mai sus n-are niciun sens. Dar asta e şi ideea. în momentul în care înţelegi, de aapt, ce înseamnă să aaci u^ Bobby Cremins, vei avea sentimentul mulţumitor că ai aost acceptat de u^ trib. Această dorinţă de incl^iuue este, poate, celmai bine exemplificată de ritualul de tip „cercul încrederii" care încheie fiecare antrenament. în cadral acestuia, fiecare participant îşi spune numele şi porecla F3, apoi, câteva cuvinte de mulţumire sau de luat aminte. Dacă eşti nou în grup, primeşti imediat o poreclă: e o iniţiere.

Pentra unii, aceste reguli artificiale şi jargonul Oolosit pot părea exagerate, dar eficienţa lor este

***de necontestat. Primul antrenament liber F3 a Oost condus de coOondatorii David Redding (poreclit Dredd) şi Tim Whitmire (poreclit OBT), î^ campusul unui gimnaziu din zona Charlotte, în ianuarie* 2011. *Şapte ani mai târziu, peste* 1 200 *de grupuri fancţionează î^ toată ţara.*[3o]**

Însă cea mai mare poveste de succes din lumea fitnessului social este, fără îndoială, CrossFit. Prima sală de acest tip (n^nită „cutie" în jargonul specific) s-a deschis în 1996, iar acum există mai mult de 13 ooo de „cutii" în peste 120 de ţări. În Statele Unite, există câte o sală de CrossFit la fiecare două cafenele Starbucks, o reţea uimitoare pentru un brand de fitoess.[31]

La început, popularitatea fenomenului i-a derutat pe specialiştii în domeniu, care se concentraseră ani de-a rândul pe preţul şi serviciile de la sălile lor. O „cutie" CrossFit obiş-nuită este un depozit cam murdar şi gol. Echipamentul de fitness, adeseori împins la periferie, s-ar potrivi cu o sală de box de la începutul secolului: gantere kettlebell, ^mingi medicinale, frânghii, cutii de lemn, bare de tracţiune şi suporturi pentru ridicat greutăţi. Nu vei găsi benzi de alergare, aparate modeme cu cabluri, vestiare fi^moase, lumini puternice sau, Doamne fereşte, ecrane TV. În plus, e foarte scump. Abonamentul la Planet Fitness în apropierea casei mele costă 10 dolari pe lună şi include Wi-Fi gratuit. Abonamentul la „cutia" CrossFit de lângă casă costă 210 dolari pe lână,

iar dacă-i întrebi de Wi-Fi, te vor fugări cu ganterele până afară.

Secretul succesului CrossFit este, probabil, descris cel mai bine de una dintre diferenţele notabile dintre o sală CrossFit şi o sală de sport obişnuită: în prima, nimeni nu poartă căşti. Modelul lor de fitness se concentrează pe antrenamentul zilei (WOD – *workout ofthe* day), o combinaţie intensă de exerciţii funcţionale pe care încerci să le faci cât mai repede. Iată un exemplu de antrenament din perioada când scriam acest capitol:[32]

Trei repetări din următorul ciclu:

- ***60 de genuflexiuni,***
- ***30 de exerciţii genunchi-coate la bară,***
- ***30 de flotări la inele.***

Nu poţi face singur u^ WOD. în fiecare zi câteva ore prestábate în care te poţi prezenta la „cutia" din zonă şi poţi aace exerciţiile alături de al'ţi membri, sub supravegherea unui antrenor. Aspectul social a^ antrenamentului este esenţial: î^ încurajezi pe ceilalţi din grap, iar ei te încurajează pe tine. Această susţinere ajută oamerá să-şi depăşească limitele naturale, lucra foarte important; una dintre ideile principale de la CrossFit este că un exerciţiu exttem de intens pentra scurt timp este m^ bun decât un volum mare de exerciţii în timp lung. în plus, aspectul social a^ u^u^ WOD creează u^ puternic sentiment de compítate. Iată cum descrie experienţa un Oost antrenor personal, transformat î^ aanatic CrossFit: „Camaraderia celorlalţi membri care mă încurajau să termin î^ Oorţă, pe când eu mă luptam cu ultimele exerciţii dintr-^ WOD la [cutia mea de CrossFit], a Oost un sentiment extraordinar, pe care nu l-am mai srnţit la nicio altă sală de fitness".[33] Greg Glassman, fondatorul vocal a^ CrossFit, a surprins prietenia dură, dar intensă, creată de această mişcare de fitness, descriind conceptul ca pe „o religie condusă de o gaşcă de motociclişti".34

◊ ◊ ◊

***Grupul de antrenament local pentra noile mame, F3 şi CrossFit au succes dm acelaşi motiv ca locaul cu locuri de societate Snakes & Lattes: sunt activităţi de făcut în timpul liber care perrnt genul de socializare energizantă şi complexă greu de găsit î^ viaţa obişnuită. însă locurile de societate şi fitnessul* social nu sunt singurele activităţi care pot genera aceste beneficii sociale. Alte exemple includ ligile de sport recreativ, majoritatea activităţilor de voluntariat sau lucrul în echipă la un proiect, cum ar fi repararea unei bărci vechi sau construirea unui patinoar în cartier.**

Cele mai reuşite activităţi sociale pentru timpul liber au în comun două trăsături. În primul rând, îţi solicită să petreci timp împreună cu alţii, în persoană. După cum am spus, întâlnirile din lumea reală au o bogăţie senzorială şi socială care aproape că se pierde în conexiunile virtuale, aşa că nu e destul să-ţi petreci timpul cu clanul tău din *World of Warcraft.* A doua trăsătură este că îţi oferă un fel de structură pentru interacţiunea socială, inclusiv reguli pe care trebuie să le urmezi, terminologii sau ritualuri specifice şi, adeseori, un obiectiv comun. După cum am spus, aceste constrângeri permit, în mod paradoxal, mai multă libertate de expresie. Prietenii de la CrossFit vor striga, te vor încuraja, vor bate palma cu tine şi te vor îmbrăţişa transpiraţi, cu un entuziasm care ar părea nebunesc în aproape orice alt context.

Putem încheia această explorare cu cea de-a

treia lecţie despre cultivarea unui timp liber de calitate.

A treia l^tie privind timpul Hber: Caută activităţi care implică interacţiuni sociale structurate, în lumea reală.

Renaşterea timpului liber

Mouse Book Club este un bun exemplu în ce priveşte relaţia complexă dintre timpul liber de calitate şi tehnologia digitală.[35] Dacă i te alături, vei primi de patru ori pe an o colecţie tematică

de volume clasice şi povestiri scurte. Colecţia lansată în sezonul de sărbători din 2017, de exemplu, avea tematica „darurilor" şi includea *Darul maagUlor* de O. Henry, *Prinţul fericit* de Oscar Wilde şi o colecţie de trei poveşti ruseşti despre Crăciun, scrise de Tolstoi, Dostoievski şi Cehov.

Ceea ce face diferenţa dintre acest club şi alte organizaţii similare sunt cărţile în sine, tipărite special într-un format compact, cam de dimensiunea unui smartphone. Această mărime e aleasă special, iar filosofia din spatele unei astfel de cărţi este s-o poţi pune în buzunar, lângă telefon. Oricând simţi nevoia să scoţi telefonul pentru puţin divertisment, poţi să scoţi cartea şi să citeşti câteva pagini din ceva mai profund. Compania îşi descrie obiectivul drept „literatură mobilizatoare"?[6] şi aminteşte permanent că dispozitivele lor de divertisment portabile „nu rămân niciodată fără baterie, ecranele lor nu crapă, iar ele nu sună, nu bâzâie şi nu vibrează .

La fel ca alte exemple de timp liber de calitate amintite în acest capitol, cărţile din Mouse Book Club sunt sfidător de ana- loage. Sunt obiecte fizice care te fac să te lupţi (cognitiv) înainte să înceapă să re^turneze valoare – dar când o fac, aceasta e mai substanţială şi mai de durată decât hiperglicemia rapidă a distracţiilor digitale uşoare. Exemplele noastre pot să pară că plasează timpul liber de calitate într-o relaţie antagonistă cu tehnologiile mai noi, însă, după cum am spus mai sus, realitatea este mai complicată. O privire

mai atentă la Mouse Book Club arată clar că existenţa sa depinde de mai multe inovaţii tehnologice.

Tipărirea de cărţi necesită capital. Cofondatorii proiectului, David Dewane şi Brian Chappell, au strâns aceşti bani printr-o campanie Kickstarter online care a atras peste 50 ooo de dolari de la mai mult de 1 ooo de susţinători, iar aceştia au găsit campania în parte datorită unor bloggeri ca mine, care şi-au dirijat cititorii online spre ea. Un alt aspect-cheie al modelului este că el ajută cititorii să înţeleagă şi să discute cărţile pe care le primesc, pentru a maximiza valoarea pe care o derivă din experienţa lecturii. Pentru aceasta, compania a lansat un blog care le permite editorilor să discute temele din cea mai recentă colecţie şi a început un podcast cu interviuri pentru a analiza în pro^arzime anumite idei. (Cel mai recent episod este un interviu despre Montaigne cu Philippe Desan, un respectat profesor de literatură de la Universitatea din Chicago.) În momentul în care scriu acest capitol, compania construieşte un sistem online care să-i ajute pe abonaţii din apropiere să se găsească între ei şi să organizeze întâlniri ale clubului în lumea reală.

Mouse Book Club oferă o experienţă analoagă de calitate, dar n-ar putea exista fără multe dintre inovaţiile tehnologice din ultimul deceniu. Spun asta ca să contrazic ideea că carpul liber de calitate necesită o întoarcere nostalgică la epoca dinaintea internetului. Dimpotrivă, internetul

creează un fel de *re^tere a timpului liber,* **oferindule oamenilor obişnuiţi mai multe optiuni decât oricând în istoria omenirii, iar acest lucru se întâmplă ui două moduri principale: prin faptul că-i ajută să găsească comunităţi unite de interese comune şi le oferă acces la informaţiile uneori obscure necesare pentru a-şi susţine interesele specifice. Dacă te muţi într-un alt oraş şi vrei să găseşti oameni care-ţi împărtăşesc interesul pentru dezbateri pe teme literare, Mouse Book Club te poate conecta cu alti bibliofili din apropiere. Dacă, inspirat de blogul Frugalwoods, vrei să începi să-ţi aduni singur le^ue de foc, există numeroase videoclipuri pe YouTube care te pot învăţanoţiunile de bază. Nu ştiu să fi existat vreodată un moment mai bun ca să cultivi un timp liber de calitate.**

Am ajuns acum la un aparent cerc vicios. Capitolul de faţă spune că, pentru a scăpa de oboseala obiceiurilor digitale cu valoare scăzută, e important să deprinzi activităţi pentru un timp

liber de editate. Acestea umplu vidul pe care ecranele te obligau să-l ignori înainte. Însă tocmai am spus că trebuie să foloseşti instrumentele digitale ca să cultivi acest timp liber. Se pare că îţi cer să adopţi noile tehnologii ca să poţi evita noile tehnologii.

Din fericire, e uşor de ieşit din acest cerc. Starea din care vreau să te ajut să ieşi e una în care interacţiunea pasivă cu ecranele e principalul tău mod de petrecere a timpului liber. Îmi propun să te ajut să o înlocuieşti pe aceasta cu una în care îţi umpli timpul liber cu activităţi mai bune, multe dintre ele având loc în lumea fizică. Tehnologia digitală continuă să fie prezentă, dar e acum subordonată unui rol de susţinere: ea te ajută să-ţi pregăteşti sau să-ţi menţii activităţile, fără să constituie principala sursă de divertisment. O oră petrecută vizionând clipuri ^uzante pe YouTube te poate stoarce de energie, în timp ce folosirea aceluiaşi site ca să înveţi cum să înlocuieşti motorul ventilatorului din baie poate da naştere unei după-amieze mulţumitoare de reparaţii (vorbesc din proprie şi recentă experienţă).

Una dintre temele de bază ale minimalismului digital este că noua tehnologie, când este folosită cu atenţie şi intenţie, creează o viaţă mai bună decât tendinţele luddite sau adoptarea automată. N-ar trebui să ne surprindă, prin urmare, că această idee generală se aplică aici şi pentru discuţia noastră despre cultivarea timpului liber.

◊ ◊ ◊

Aristotel afirma că timpul liber de calitate este esenţial pentru o viaţă bgne trăită. Acestea fiind spuse, în capitolul de faţă ţi-am oferit trei lecţii despre cultivarea unor preocupări de calitate, apoi am încheiat cu menţiunea că, deşi acestea sunt în mare parte analoage, executarea lor depinde adeseori de utilizarea strategică a noilor tehnologii.

La fel ca în celelalte capitole din a doua parte a cărţii, voi pune capăt discuţiei noastre despre timpul liber printr-o colecţie de exerciţii concrete care te pot ajuta. Acestea nu constituie un plan pas cu pas pentru a-ţi îmbunătăţi timpul liber, ci câteva exemple de acţiuni care te pot ajuta să aplici îndrumarul pentru fericire al lui Aristotel.

Exerdtiu: repară sau construieşte ceva în fiecare săptămână

La începutul capitolului, ţi l-am prezentat pe Pete Adeney (sau Mr. Money Mustache), fostul inginer care a devenit independent financiar în tinereţe. Dacă parcurgi arhiva blogului său, s-ar putea să găseşti o postare remarcabilă din aprilie 2012, care descrie experimentele sale în domeniul sudurii.

După cum explică el, această odisee a început în 2005, când îşi construia propria casă. (Fanii loiali ai Mr. Money Mustache ştiu că, după ce şi-a dat demisia ca inginer, Pete şi-a petrecut câtiva ani la conducerea unei firme acum falimentare de constructie a locuinţelor.) Clădirea era modernă, aşa

că proprietarul a integrat nişte elemente de feronerie personalizate în planul de design, inclusiv o balustradă specială de metal de-a lungul scărilor.

Părea o idee minunată, până când bărbatul a primit o ofertă de la ^furnizorul de lucrări în metal: totalul era de 15 800 de dolari, iar Pete prevăzuse în buget doar 4 ooo. ,,La naiba!... Dacă tipul ăsta îşi evaluează munca la *75* **de dolari pe oră, e semn că trebuie să învăţ şi eu tehnica", s-a gândit el la momentul respectiv.^[7] „Cât de greu poate fi?" În m^âinile sale, răspunsul s-a dovedit a fi:** *nu chiar atât de greu.*

Cum spune şi postarea despre care spuneam, fostul inginer a cumpărat un polizor, un tăietor de metal, o mască de sudură,

mănuşi solide şi un aparat de sudură cu flux de 120 de volţi (care, conform explicaţiilor lui Pete, e de departe cel mai simplu dispozitiv pe care să înveţi). Şi-a ales câteva proiecte simple, s-a înarmat cu nişte videoclipuri de pe YouTube şi a trecut la treabă. Nu după mult timp, a devenit un sudor competent – nu un maestru, dar suficient de priceput cât să economisească zeci de mii de dolari în muncă şi piese. (După c^n explică el, nu poate realiza „o supermaşină cu forme", dar ar putea suda „un ATV drăguţ pentru dune de nisip, în stil Mad Max".) Bărbatul a realizat balustrada de care avea nevoie pentru proiectul său de decoraţiuni interioare (mult mai ieftin decât cei 15 800 de dolari ceruţi), apoi a construit una similară pentru o terasă de pe acoperişul unei case din apropiere. Mai târziu, a început să creeze porţi de grădină din oţel şi suporturi neobişnuite pentru plante. A realizat un suport personalizat pentru camioneta sa şi o serie de piese structurale pentru a îndrepta ^uidaţiile şi podelele vechi din casele istorice din cartier. Pe când scria această postare despre sudură, i s-a stricat un brachet de metal de la uşa garajului, pe care l-a reparat cu uşurinţă.

Pete e un exemplu de om îndemânatic, în sensul că-i este comod să deprindă o nouă abilitate fizică atunci când e nevoie. Pe vremuri, în ţara noastră, majoritatea oamenilor erau îndemânatici. Dacă trăiai în zona ^ală, de exemplu, trebuia să te pricepi să repari şi să construieşti lucruri – nu aveai niciun Amazon Prime care să-ţi trimită un înlocuitor şi niciun meşter autorizat de Yelp care să vină cu propriul echipament. Matthew Crawford povesteşte

c^n catalogul Sears includea pe vremuri diagrame mărite pentru toate aparatele şi sculele mecanice pe care le vindea. ,,Era de la sine înţeles că astfel de informaţii aveau să fie cerute de cons^natori", scrie el.3[8]

Îndemânarea este mai rară azi din simplul motiv că, pentru majoritatea oamenilor, ea nu mai este esenţială pentru ca vieţile lor profesionale sau personale să funcţioneze bine. E o tranziţie cu avantaje şi dezavantaje. Principalul beneficiu, desi- este că eliberează ore întregi care pot fi folosite în moduri mai productive. E o bucurie să repari ceva care s-a stricat, dar dacă repari *p^manent* lucrurile, ele se pot învechi. Economiştii vor spune, de asemenea, că specializarea e mai eficientă. Dacă eşti avocat, din punct de vedere financiar este mai bine să-ţi dedici timpul efortului de a deveni un avocat mai bun, apoi să foloseşti banii pe care îi câştigi în plus pentru a-i plăti pe cei specializaţi în repararea lucrurilor care se strică.

Însă maximizarea eficienţei personale şi financiare nu e singurul obiectiv relevant. După c^n spus spre începutul capitolului, învăţarea şi aplicarea noilor abilităţi e un mod important de petrecere a unui timp liber de calitate. Astfel, dacă poţi deveni cât de cât priceput, poţi accesa mai uşor acest gen de activitate satisfăcătoare. Exerciţiul nu-ţi va cere să te transformi în Pete Adeney (care, după cum am văzut mai devreme, are un timp aproape infinit pentru astfel de activităţi), dar te va motiva să incluzi în rutina ta

activităţi simple de reparat, de învăţat sau de construit.

◊◊◊

Cel mai simplu mod să devii mai îndemânatic este să deprinzi o abilitate nouă, s-o aplici pentru a repara, a învăţa sau a construi ceva, apoi s-o repeţi. Începe cu elemente uşoare, în care poţi urma (mai mult sau mai puţin direct) instrucţiuni pas cu pas. După ce capeţi încredere, treci la obiective ceva mai complicate, care necesită să ^pli spaţiile libere sau să adaptezi instrucţiunile oferite. Concret, iată o listă cu genul de lucruri simple pe care le am în minte pentru cineva care începe să-şi folosească mâinile în scopuri utile. Fiecare exemplu de

mai jos este un lucru pe care eu sau cineva cunoscut l-am putut învăţa şi executa într-un singur weekend.

- **Sc^mbarea uleiului de la maşină.**
- **Instalarea unei noi lustre.**
- **Învăţarea noţiunilor de bază dintr-o nouă tehnică pentru un instrument la care cânţi deja (de pildă, o persoană care cântă la chitară poate învăţa tehnica Travis).**
- **Calibrarea precisă a braţului de la patefon.**
- **Construirrea unei tăblii pentru pat din lemn de calitate.**
- **Plantarea unei parcele în grădină.**

Observă că niciunul dintre aceste proiecte nu este digital. Deşi te poţi mândri dacă ai învăţat un nou program software sau ai deprins folosirea unui nou gadget, cei mai mulţi dintre noi ne petrecem deja destul timp mişcând simboluri pe ecrane. Timpul liber despre care vorbim aici are menirea de a face apel la instinctul nostru puternic de a manipula obiecte din lumea fizică.

Dacă te întrebi *de unde* să înveţi abilităţile necesare pentru proiecte simple, ca acelea de mai sus, răspunsul e simplu. Aproape toţi oamenii îndemânatici din zilele noastre cu care am vorbit recomandă exact aceeaşi sursă pentru lecţii introductive rapide: YouTube. Pentru orice lucru standard există numeroase clipuri care să te ghideze. Unele sunt mai informative decât altele, dar pe măsură ce capeţi încredere nu vei mai avea

nevoie de instrucţiuni precise; va fi destul să vezi paşii care te îndrumă în direcţia corectă.

Îţi propun să încerci să aplici o nouă deprindere în fiecare săptămână, timp de şase săptămâni. Începe cu proiecte simple, precum cele de mai sus, dar îndată ce simţi că provocarea nu mai e de ajuns, măreşte complexitatea abilităţilor şi a paşilor implicaţi.

După ce termini acest experiment de şase săptămâni, nu vei fi gata chiar să refaci motorul de la maşină, dar vei fi atins stadiul de meşter începător. Astfel, vei fi suficient de competent cât să-ţi dai seama că poţi învăţa lucruri noi şi că-ţi place să faci aşa ceva. Dacă eşti la fel ca majoritatea oamenilor, cursul de şase săptămâni de mai sus va da naştere unei înclinaţii persistente şi multumitoare spre a-ti „murdări mâinile".

Exercitiu: planifică-ti timpul liber de slabă calitate

Ac^u câţiva ani, Jim Clark, pionier în Silicon Valley, a dat un interviu la un eveniment de la Universitatea Stanford. La un moment dat, s-a ajuns la subiectul reţelelor sociale. Reacţia lui Clark a fost neaşteptată, dat fiind trecutul său în zona tehnologiei: ,,Pur şi simplu nu apreciez reţelele sociale".[39] Această aversiune, clarifică el, provine dintr-o experienţă avută în timpul unei mese rotunde cu un director din domeniu:

[Directorul] îi ridica în slăvi pe cei care petrec douăsprezece ore pe zi pe Facebook... aşa că l-am întrebat: ,,Un tip care petrece douăsprezece ore pe zi pe Facebook... crezi că va putea face ce ai făcut tu?”[40]

Prin această întrebare, Clark pune degetul pe principala rană care afectează viziunea utopică promovată de cele mai populare elemente din Web 2.0. Inst^mente ca Facebook şi Twitter sunt recomandate prin lucrurile pozitive pe care le aduc, precum conexiunea şi exprimarea. Însă, după c^rn dezvăluie entuziasmul colegului de discuţie al lui Clark, pentru

conglomeratele majore din economia atenţiei, aceste beneficii sunt ca premiile din cutiile cu cereale: lucruri interesante, c^e să te convingă să atingi aplicaţia, după care ele îşi pot urn^i obiectivul principal de a extrage cât mai multe minute din timpul şi atenţia ta pentra propria maşinărie de profit, ^ezi prima parte pentra o discuţie mai detaliată despre vulnerabilităţile psihologice pe care le exploatează aceste servicii pentra a-şi atinge obiectivele,)

După c^n spunea, neîncrezător, Clark, indiferent ce bene- ficu imediate le oeeră aceste servicii utilizatorilor, impacml net asupra productivităţii şi satisfacţiei personale trebue să fie profond negativ dacătotceea ce aac utfiizatorii este să interactioneze cu ele, Cu alte cu^te, nu poţi construi u imperiu de mfiiarde de dolari, ca Facebook, dacă pierzi ore întregi î^ fiecare zi folosind un astfel de semciu,

Această tensiune dintre beneficiile oeerite de economia atenţiei şi misiuea principală a sector^ui (cea de a-ţi devora timpul) se dovedeşte deosebit de problematică pentra obiectivul nostra curent de a cultiva timpul liber de calitate, E prea uşor să adaugi, bme intenţionat, o activitate de calitate într-o seară, dar să te trezeşti că ai ratat încă o şansă după câteva ore de clicuri date î^ neştire şi de clipmi urmărite compulsiv,

O soluţie simplă pentru această problemă ar fi să nu mai Ooloseşti majoritatea acestor pertmbări artificiale, Pe măsmă ce aprofondezi filosofia minimalistă din această carte, exact asta ai putea

***ajunge să aaci, însă acest pas drastic este exagerat, Premisa capitolului de aaţă este că, atunci când cultivi întâi un timp liber de calitate, va deveni mai uşor să reduci mai târziu diversiunile digitale de slabă calitate, Acestea fiind spuse, vreau să-ţi oeer o soluţie mai simplă, una care nu impune să elimini direct serviciile şi site-^fie pe care le accesezi, dar care te va ajuta să-ţi păstrezi timp pentru activităţile de calitate, în plus,* după c^ai voi explica în curând, are avantajul că sperie companiile de reţele sociale.**

Iată ce îţi propun: *planifică-ti în avans timpul liber pe care îl petreci cu activităti de slabă calitate.* **Stabileşte perioadele exacte în care vei naviga pe web, vei accesa cont^ale din reţelele sociale şi vei viziona programe prin streaming. În aceste intervale, poţi face orice. Dacă vrei să faci un maraton de Netflix în timp ce filmezi c^ai navighezi pe Twitter, fă-o. Însă în afara perioadelor respective rămâi offline.**

Există două motive pentru care această strategie funcţionează. În primul rând, când îţi restrângi la perioade bine definite accesul la serviciile care-ţi distrag atenţia, timpul liber rămas e protejat pentru activităţi mai substanţiale. Fără acces la ecranele standard, cea mai bună optiune rămasă pentru a-ţi ^ple timpul vor fi activităţile de calitate.

Al doilea motiv este că nu-ţi impune să abandonezi complet diversiunile de slabă calitate.

Abţinerea activează mecanisme psihologice subtile. Dacă decizi, de exemplu, să eviţi toate activităţile online în timpul liber, acest lucru poate da naştere unui n^aiai prea mare de probleme şi excepţii minore. Partea minţii tale care e sceptică cu privire la acest nou entuziasm pentru deconectare va folosi obiecţiile ca să-ţi submineze determinarea. Odată subminată determinarea, angajamentul tău faţă de restricţii se va prăbuşi, iar tu vei cădea înapoi într-o stare de utilizare compulsivă şi nerestricţionată.

Dimpotrivă, dacă nu faci decât să progr^ezi aceste comportamente în an^aiite perioade, devine mult mai greu ca partea sceptică a minţii tale să creeze un argument puternic. Nu renunţi la nimic şi nu pierzi accesul la nicio informaţie: pur şi simplu eşti mai atent cu privire la momentul în care

interacţionezi cu această tehnologie. E o restricţie prea rezonabilă ca să pară imposibil de susţinut, aşa că are şanse mai mari de reuşită.

Prima dată când implementezi această strategie, nu-ţi face griji pentru *cât* timp îţi rezervi pentru activităţile de slabă calitate. E în regulă, de exemplu, dacă începi cu porţi^al mari ale serilor şi weekendurilor dedicate acestora. Agresivitatea restricţiilor va creşte în mod natural, pe măsură ce ele îţi permit să integrezi tot mai multe activităţi de calitate în viaţa ta.

Elementul care sperie companiile de reţele sociale este că vei învăţa, din experienţă, că nici măcar după ce reduci semnificativ timpul petrecut cu aceste servicii nu vei simţi că pierzi prea multe beneficii. Cred că majoritatea utilizatorilor obişnuiţi de reţele sociale pot primi în 20-40 de minute *pe săptămână* cea mai mare parte din valoarea pe care aceste servicii o aduc în viaţa lor. Din acest motiv, nici măcar constrângerile severe de program nu te vor face să simţi că pierzi ceva important. Este o observaţie care îngrozeşte companiile specializate, deoarece modelul lor de afaceri se bazează pe maximizarea timpului petrecut interacţionând cu produsele. De aceea, când le apără, ele preferă să se concentreze pe *motivul* pentru care le foloseşti, nu pe *modul* în care o faci. Odată ce oamenii încep să se gândească serios la această din urmă problemă, tind să recunoască faptul că petrec mult prea mult timp online. (Voi analiza mai mult problema în următorul capitol.)

Motivele de mai sus explică eficienţa surprinzătoare a acestei strategii simple. Odată ce începi să-ţi restricţionezi perturbările de slabă calitate (fără să simţi că pierzi prea multă valoare) şi să-ţi umpli timpul liber cu alternative superioare (care generează niveluri semnificativ mai mari de satisfacţie), vei începe să te întrebi cum ai putut petrece atâtea ore libere privind pasiv la ecranele strălucitoare.

Exerdtiu: alătură-te unui grup

Benjamin Franklin, un om gregar de felul lui, înţelegea instinctiv argumentul pe care l-am oferit mai devreme cu privire la importanţa interacţiunilor sociale structurate. Însă aplicarea acestui instinct s-a dovedit a fi un lucru dificil pentru viitorul părinte fondator al naţiunii americane. În 1726, când s-a întors din Londra în Philadelphia, viaţa lui socială era pustie. Franklin crescuse în Boston, nu avea rude în oraşul care-l adoptase, iar scepticismul său cu privire la dogmele religioase excludea opţiunea de a se alătura unei comunităţi deja existente prin intermediul bisericii. Hotărât, a decis că avea să creeze de la zero organizaţiile sociale pe care şi le dorea.

În 1727, bărbatul a creat un club social intitulat *Junto,* **pe care îl descrie în autobiografia sa după cum urmează:**

> Am format cu majoritatea persoanelor inteligente din anturajul meu un club de dezvoltare reciprocă, pe care l-am

numit *Junto.* Ne întâlneam în serile de vineri. Regulile pe care le-am stabilit impuneau ca fiecare membru, pe rând, să propună una sau mai multe teme de morală, politică sau filosofie naturală pe care să le discutăm, iar o dată la trei luni să scrie şi să prezinte un eseu despre orice subiect dorea.[41]

Inspirat de aceste întâlniri, Franklin a creat o schemă în care membrii Junto aveau să strângă bani pentru a cumpăra cărţi la care să aibă acces toţi participanţii. Modelul s-a extins curând dincolo de seratele sale, iar în 1731 bărbatul a fost nevoit să scrie actul constitutiv pentru Library Company din Philadelphia, una dintre primele biblioteci cu abonament din Statele Unite.

În 1736, Franklin a organizat Union Fire Company, una dintre primele organizaţii de pompieri voluntari din America şi un

serviciu extrem de necesar, dată fiind inflamabilitatea oraşelor din era colonială. În 1743, pe măsură ce interesul său pentru ştiinţă continua să crească, a organizat American Philosophical Society (care există şi astăzi), ca mod de a conecta mai eficient minţile celor mai strălucitori savanţi din ţară.

Eforturile de a crea noi organizaţii sociale l-au ajutat să dobândească şi cunoştinţele necesare pentru a primi acces la cluburi străvechi. Spre exemplu, în 1731 a fost invitat să se alăture lojei masonice locale, iar în 1734 ajunsese la rangul de mare maestru, o avansare rapidă, care subliniază devotamentul lui faţă de grup.

Poate cel mai uimitor, toată această activitate socială a avut loc înainte ca el să se retragă din industria tipografiei în 1747, iar acesta, din amintirile lui Franklin, a fost punctul de cotitură, după care a reuşit *în sfârşit* să se ocupe serios de timpul său liber.

◊ ◊ ◊

Franklin este unul dintre marii socializatori din istoria americană. Angajamentul său faţă de activităţile structurate şi interacţiunea cu alte persoane i-au oferit acestui fondator neliniştit o satisfacţie imensă şi, pragmatic vorbind, au pus bazele succesului său în afaceri, iar ulterior, în politică. Puţini oameni pot imita energia investită de el în timpul social, dar toţi putem extrage o lecţie importantă din felul în care aborda cultivarea unui timp liber semnificativ: *să ne*

alăturăm unor ^upuri.

Celebrul om avea o dorinţă nestăvilită de a face parte din grupuri, asociaţii, loje şi organizaţii de voluntari; orice asociaţie care aduna la un loc oameni interesanţi în scopuri utile îi atrăgea atenţia ca o preocupare care merita osteneala. După c^n am văzut, când nu găsea astfel de adunări, le crea de la zero, iar strategia sa funcţiona. A ajuns în Philadelphia ca un *necunoscut, iar dou^eci de ani mai târaiu devenise unul dinfre cei mai conectaţi şi mai respectaţi cetăţeni, prec^ro şi unul dintre cei mai implicaţi. Apatia şi plictiseala nu erau frecvente în viaţa sa frenetică.*

Să retaem lecţia sa despre comuniune. E uşor să te laşi prins de dificultătile sau necaz^de Inerente oricărei colectivităţi care munceşte pentru un obiectiv comun. Obstacolele ne oferă o scuză comodă pentru a evita să părăsim confortul propriei f^^^ şi d prietenilor apropiaţi, dar Franklin ne învaţă că merită să trecem peste aceste grij. întâi alătură-te, ar spune el, şi ocupă-te de celelalte probleme mm târziu. Nu contează dacă e o ligă sportivă locală, u^ comitet de la templu, u^ grup local de voluntari, comitetul de părinţi de la şcoală, un grup de fitness social sau un club al pasionaţilor de jocuri fantastice: puţine lucmri pot imita beneficiile conectării cu alţi cetăţeni, aşadar ridică-te, ieşi aaară şi începe să profiţi de aceste avantaje î^ comunitatea ta.

Exerciţiu: planifică-ti timpul liber

în lumea pnrfesională, mulţi lideri se dovedesc a fi nişte strategi meticuloşi. îşi creionează un parcurs pentra ceea ce încearcă să realizeze î^ anumite perioade, corelând ambiţia cu deciziile privind acţiunile zdnice. A^ exersat şi aim scris despre aceste tipuri de strategii proeesionale timp de mulţi ani.' Aici, vreau să-ţi sugerez să aplici aceeaşi abordare î^ timpul liber. Cu alte cuvinte, vreau să ţi-l petreci î^ mod strategic.

• Pentru un eşantion reprezentativ al ideilor *mele* pe acest subiect, consultă arhiva blogului *meu de* la calnewport.com/blog pentru mai multe articole *despre* planificarea zilnică şi săptămânală. *Tratez* în detaliu *aceste* probleme şi în cartea *mea* anterioară, *Deep Worh* (n.a.).

Dacă timpul tău liber este dominat de activităţi de proastă calitate, atunci ideea că ai nevoie de o strategie poate părea absurdă: ce tip de planificare e necesară ca să susţii navigatul pe web sau maratoanele de filme pe Netflix? Însă pentru cei care urmăresc un timp liber de calitate, beneficiile unei abordări strategice sunt mai evidente, deoarece acest tip de activitate necesită adeseori o planificare şi o organizare mai complexe. Fără o abordare bine gândită, e simplu ca angajamentul tău pentru aceste preocupări să se degradeze, din cauza frecuşului de fiecare zi.

Pornind de aici, îţi recomand să-ţi creezi o strategie pentru această parte a vieţii tale cu o abordare pe două niveluri, constând într-un plan *sezonier* şi unul *săptămânal.* Le explic pe ambele mai jos.

Planul sezonier pentru timpul liber

Un plan sezonier se alcătuieşte de trei ori pe an: la începutui toamnei (începutul lunii septembrie), la începutui ie^rnii (ianuarie) şi la începutul verii (începutul lunii mai). Îmi place împărţirea pe sezoane deoarece sunt profesor universitar, iar aceasta se potriveşte cu calendarul facultăţilor. Cei care provin din mediul de afaceri pot prefera planificarea trimestrială, care funcţionează la fel de bine. Puteţi folosi orice program semianual vi se pare mai natural, dar de dragul simplităţii am să mă rezum pe parcursul acestei

discuni la planificarea sezonieră.

Un plan sezonier bun conţine două tipuri diferite de elemente: *obiective* şi *obiceiuri* pe care ai de gând să le îndeplineşti în sezonul ce urmează. Obiectivele descriu scopurile pe care vrei să le atingi, cu strategiile necesare pentru a reuşi acest lucru. Obiceiurile descriu regulile de comportament pe care vrei să le respecţi pe parcursul sezonului. Într-un plan sezonier pentru *timpul liber,* **^bele categorii vor fi conectate la cultivarea unui timp liber de calitate.**

Iată un exemplu de obiectiv bine stabilit pe care l-ai putea găsi într-un astfel de plan sezonier:

Obi^ectiv: să învăţ să cânt la chitară toate piesele de pe partea A a casetei ***Meet the Beatles!***

Strategii:

să schimb corzile chitarei, să găsesc partiturile cu acorduri, să le imprim şi să le pun în folii protectoare de plastic;
să revin la vechiul meu obicei de a exersa regulat la chitară;
ca stimulent, să organizez o petrecere Beatles în noiembrie şi să interpretez câteva piese (s-o conving pe Linda să cânte partea vocală).

Observă specificitatea descrierii obiectivului. Dacă planifi- catoarea noastră ipotetică ar fi scris, în schimb, ,,să cânt mai des la chitară", ar fi avut şanse mai mici să reuşească, deoarece obiectivul ar fi fost vag şi prea uşor de ignorat. În schimb, a identificat o realizare concretă, cu criterii clare de îndeplinire, care se poate încadra rezonabil într-un sezon. Ca să urmărească această realizare, desigur, va fi nevoită să acţioneze conform

angajamentului său mai vechi de a cânta mai des la chitară.

Poţi vedea şi că strategiile pentru îndeplinirea obiectivului includ un stimulent: planificarea unei petreceri care va impune să ştie cântecele. Nu e obligatoriu, dar întotdeauna e util să-ţi oferi un termen dacă e posibil. În final, observă că nu e prea exactă cu privire la detalule de planificare ale strategiilor curente. Spune că trebuie să exerseze regulat, dar nu şi când va face acest lucru în fiecare săptămână sau cât vor dura şedinţele. Detaliile pot fi lăsate pentru procesul de planificare săptămânală descris mai jos.

Iată câteva exemple pentru celălalt tip de element din planurile sezoniere pentru timpul liber: obiceiurile.

Obicei: în timpul săptămânii, restricţionează timpul liber de proastă calitate la 60 de minute pe seară.

Obicei: citeşte ceva în pat în fiecare seară.

Obicei: participă la un eveniment cultural pe săptămână.

Fiecare dintre acestea descrie o regulă de comportament permanentă. Nu sunt dedicate unui anumit obiectiv, ci sunt menite să menţină un angajament de fundal pentru timpul liber de calitate din viaţa planificatoarei.

Limita dintre obiceiuri şi obiective este poroasă. În exemplele de mai sus, planificatoarea noastră ipotetică ar fi putut să adauge „exersează la chitară de două ori pe săptămână" în lista de obiceiuri, în loc s-o includă în obiectivul său legat de Beatles. În plus, ar fi putut transforma obiceiul „citeşte în fiecare seară" într-unul despre citirea unui anumit grup de cărţi pe durata sezonului, a cărui îndeplinire ar fi necesitat lectura zilnică.

Această porozitate este inevitabilă în exerciţiul de faţă şi nu trebuie să fie o problemă majoră. Un bun plan sezonier va avea mai multe obiective interesante şi motivânte, împreună cu câteva obiceiuri uşor de monitorizat, care să asidue o patină obişnuită a calităţii. Modul în care muţi ideile între aceste două categorii este mai puţin important decât echilibrarea lor şi menţinerea unor activităţi rezonabile pentru sezonul ce mimează.

Planul săptămânal pentru timpul liber

La începutul fiecărei săptămâni, rezervă-ţi un timp în care să revizuieşti planul sezonier curent pentru timpul liber. După ce procesezi aceste informaţii, întocmeşte un plan de încadrare a activităţilor în programul tău pentru săptămâna ce urmează. Pentru fiecare obiectiv din planul sezonier, stabileşte ce acţiuni vrei să întreprinzi în timpul săptămânii pentru a progresa. Apoi, cel mai important, planifică exact *când* vei face aceste lucruri.

Să revenim la exemplul de mai sus, cu obiectivul legat de petrecerea tematică Beatles. În planul săptămânal, îţi vei da seama cum se va potrivi această practică în progr^ul tău. Să zicem că planificatoarea noastră merge la sala de sport de la 7:30 la 8:30, înainte de serviciu, în zilele de luni, miercuri şi vineri. În săptămâna următoare, poate decide că va folosi acest interval de timp de marţea şi joia pentru a exersa la chitară. Într-o altă săptămână, o serie de şedinţe matinale pot face acest program imposibil, aşa că va trebui să găsească nişte seri libere ca să exerseze.

Dacă ai deja obiceiul de a-ţi crea planuri săptămânale detaliate (ceea ce îţi recomand), poţi integra planul pentru timpul liber în sistemul pe care-l foloseşti deja. Cu cât vezi aceste planuri ca fiind o parte a programului normal (nu ca pe o activitate separată şi potenţial opţională), cu atât ai şanse mai mari să reuşeşti să le urmezi.

În final, când ai terminat cu programul,

consultă din nou şi aminteşte-ţi obiceiurile incluse în planul sezonier. Acest lucru te va ajuta să nu le uiţi în săptămâna ce urmează. În plus, poate fi util să reflectezi puţin la experienţa ta cu obiceiurile din săptămâna care tocmai s-a încheiat. Unora le place să-şi noteze pe parcursul săptămânii de câte ori au respectat regulile specificate de aceste obiceiuri şi să revizuiască notiţele în momentele de reflecţie. Există aici două obiective. În primul rând, dacă ştii că în curând îţi vei revizui performanţa, ai şanse mai mari să-ţi respecţi obiceiurile. În al doilea rând, această reflecţie te ajută să identifici problemele care trebuie rezolvate. Dacă nu reuşeşti

deloc să respecţi un anumit obicei, indiferent de efo^^nie făcute pentru a te motiva, poate să existe o problemă cu obiceiul în sine, care-l face greu de păstrat.

◊ ◊ ◊

Poate că te vei teme că injectarea unei gândiri mai sistematice în timpul liber te va priva de spontaneitatea şi relaxarea de care ai nevoie în perioada din afara obligaţiilor profesionale şi familiale. Sper să te conving că e o îngrijorare exagerată. Procesul de planificare săptămânală a timpului liber necesită doar câteva minute, iar plânificarea în avans a câtorva activităţi de calitate nu va elimina toată spontaneitatea din viaţa ta.

În plus, am observat că, pe măsură ce oamenii devin mai atenţi la timpul liber, încep să găsească tot mai mult din acesta. Ritualul de planificare săptămânală te poate face să cauţi mai multe oportunităţi de relaxare. Văzând, de exemplu, că ai un program lejer joi, poţi decide să pleci de la serviciu la 15:30 şi să faci o drumeţie înainte de cină. Aceste tipuri de oportunităţi inventate sunt mai rare când nu faci planuri în avans. Cu alte cuvinte, o abordare mai sistematică a timpului liber poate spori semnificativ relaxarea de care te bucuri pe tot parcursul săptămânii.

Finalmente, ca să justific această abordare a planificării, vreau să subliniez argumentul fundamental oferit pe tot parcursul acestui capitol: ideea de a nu face nimic e supraaprecia-

tă. În mijlocul unei zile de lucru ocupate sau după o dimineaţă dificilă în care ai avut grijă de copii e tentant să aştepţi cu nerăbdare momentul când nu vei avea *nimic* de făcut – intervale întregi de timp fără niciun plan, fără aşteptări şi fără vreo activitate dincolo de ceea ce îţi atrage atenţia în momentul respectiv. Aceste sesiuni de relaxare au rostul lor, însă recompensele sunt mici, deoarece ele tind să ducă la activităţi de proastă calitate, precum navigatul neatent pe telefon sau urmărirea fără chef a unui maraton de seriale. Din toate motivele prezentate în paginile anterioare, dacă investeşti energie în ceva dificil, dar care merită osteneala, recompensa va fi aproape întotdeauna mai bogată.

David şi Goliat 2.0

În iunie 2017, Facebook a lansat o serie de postări pe blog intitulate „Întrebări dificile”. Anunţul cu privire la această serie, scris de vicepreşedintele lor pentru comunicare şi politici publice, recunoştea că „pe măsură ce tehnologiile digitale transformă felul în care trăim, toţi ne confruntăm cu întrebări dificile”.[1] Seria, a explicat el, avea să fie o şansă ca Facebook să explice cum se descurcă cu aceste întrebări.

În perioada dintre anunţul iniţial şi i^a anului 2018, compania a publicat cincisprezece articole pe o gamă largă de subiecte. În iunie, a explorat problemele legate de identificarea discursului instigator la ură din comunitatea globală. În septembrie şi octombrie, a abordat anunţurile din Rusia care au influenţat alegerile prezidenţiale din 2016. În decembrie, a respins temerile generale din jurul tehnologiei de recunoaştere facială, pe care Facebook o foloseşte în scopuri precum etichetarea automată a fotografiilor. „Adeseori, societatea se bucură de avantajele unei noi inovaţii, dar nu reuşeşte să-i stăpânească potenţialul”[2], au scris ei, înainte de a a^ânti că, în 1888, unu oameni erau îngrijorai cu privire la aparatele de fotografiat Kodak.

La momentul respectiv, am aplaudat rezervat iniţiativa Facebook pentru deschiderea manifestată cu privire la aceste probleme, dar nu m-a interesat prea mult acest exerciţiu de comunicare corporatistă. Asta, până când au publicat un articol despre un subiect mai important: ,,Oare timpul petrecut în reţelele sociale este dăunător?" Scris de doi cercetători din cadrul companiei pe nume David Ginsberg şi Moira Burke, acest articol (pe care l-^ menţionat într-unul dintre capitolele anterioare, când am discutat despre ce ne învaţă ştiinţa cu privire la avantajele şi dezavantajele reţelelor sociale) începe cu observaţia că „multe persoane inteligente analizează diferite aspecte ale acestei probleme importante".[3] Profitând de această realitate, autorii studiază apoi literatura academică pentru mai multă claritate asupra modurilor „bune" şi „rele" de a interacţiona cu reţelele sociale, concluzionând următoarele: „Conform cercetărilor, problema esenţială este modul în care foloseşti tehnologia".[4]

După cum voi descrie în continuare, această postare a reprezentat un punct de cotitură referitor la modul în care Facebook vorbeşte despre sine, o schimbare care s-ar putea dovedi o nebunie pentru gigantul reţelelor sociale şi ar putea chiar să marcheze începutul sfarşitului pentru momentul său curent de omniprezenţă culturală. Mai mult, îţi voi arăta cum ea dezvăluie neintenţionat o strategie eficientă pentru a-ţi

păstra autonomia într-o perioadă în care numeroase forţe digitale vor s-o diminueze.

◊ ◊ ◊

Ca să-mi înţelegi afirmaţia despre nebunia celor de la Facebook, trebuie să ne întoarcem în timp şi să înţelegem economia atenţiei cu care lucrează ei. E important de ştiut că „economia atenţiei" descrie sectorul comercial care obţine bani atrăgând atenţia consumatorilor, reambalând-o apoi şi vân- zând-o agenţiilor de publicitate.[5] Nu este o idee nouă. Tim Wu,

profesor universitar la Şcoala de Drept Columbia şi expert în tehnologie (care a scris o carte pe această temă intitulată *The Attention Merchants),* **a urmărit începuturile acestui model economic până în anul 1830, când editorul Benjamin Day a lansat** *New York Sun,* **primul tabloid de 1 penny.** [6]

Până în acel moment, editorii consideraseră că cititorii erau clienţii lor, iar obiectivul era să le ofere un produs suficient de bun ca să convingă oamenii să plătească pentru a-l citi. Inovaţia lui Day a fost să-şi dea seama că cititorii puteau deveni produsul, iar reclamele puteau fi clienţii. Obiectivul său a devenit să vândă cât mai multe minute din atenţia cititorilor către agenţiile de publicitate. Pentru aceasta, a scăzut preţul ziarului la 1 penny şi a început să publice mai multe articole de interes general. ,,A fost primul care a apreciat cu adevărat ideea că trebuie să aduni o multime de oameni şi să nu te intereseze banii lor", a explicat Wu într-un discurs, ,,ci faptul că-i poţi vinde altcuiva care vrea să le atragă atenţia."?

Acest model de afaceri a căpătat popularitate, dând naştere războiului ziarelor de scandal din secolul al XIX-lea. Apoi a fost adoptat de industriile de radio şi televiziune din secolul XX, unde a fost dus la extrem, pe măsură ce noile tehnologii mass-media au fost folosite pentru a atrage mulţimi cu o dimensiune fără precedent.

Deloc surprinzător, odată ce internetul pentru consumatori a început să fie folosit pe scară largă, la sfarşitul anilor 1990, toată lumea a încercat să

afle cum să adapteze acest model în lumea online. Încercările iniţiale n-au avut prea mult succes (de exemplu, anunţurile pop-up). La mijlocul anilor 2000, când compania Google a fost listată la bursă, era evaluată la modesta sumă de 23 de miliarde de dolari. La momentul acela, cea mai scumpă companie de tehnologie era eBay, care câştiga bani din comisioane şi valora cam dublul acestei s^e.[8] Facebook exista, dar se numea încă thefacebook.com şi ^rncţiona doar pentru studenţi.

Zece ani mai târziu, totul s-a schimbat. În săptămâna în care scriu aceste cuvinte, Google este a doua cea mal valoroasă companie din Statele Unite, cu o valoare de piaţă de peste 800 de miliarde de dolari.[9] Facebook, care avea mai putin de un milion de utilizatori ac^n zece ani, are ac^n peste două miliarde şi este a cincea cea mai valoroasă companie din ţară, cu o valoare de piaţă de peste 500 de miliarde de dolari. De partea cealaltă, ExxonMobil valorează în prezent cam 370 de miliarde de dolari. Extracţia de *minute de vizionare,* resursa-cheie a unor companii ca Google şi Facebook, a devenit mult mai profitabilă decât extracţia ţiţeiului.

Ca să înţelegi c^n a avut loc această schimbare majoră, nu trebuie să priveşti mai departe de cea mai mare companie din ţară: Apple. iPhone-ul şi imitatorii care i-au curmat la scurt timp au permis ca economia atenţiei să se transforme dintr-un sector profitabil, dar oarecum de nişă, într-una

dintre cele mai puternice forţe din economia noastră. În centrul acestei schimbări a fost capacitatea smartphone-urilor de a le difuza utilizatorilor anunţuri pe tot parcursul zilei şi de a ajuta serviciile să adune date de la ei, ca să poată direcţiona anunţurile cu o precizie fără precedent. Se pare că mai existau vaste rezerve de atenţie umană pe care instrumentele tradiţionale (precum ziarele, revistele, emisiunile TV şi pano^ale publicitare) nu reuşiseră să le acceseze. Smartphone-urile au ajutat companii ca Google şi Facebook să atace aceste redute de concentrare neperturbată şi să înceapă să le jefuiască, generând noi averi ^mitoare.

N-a fost uşor ca aceste mici dispozitive să se transforme în panouri publicitare omniprezente. După cum am menţionat în primul capitol, motivaţia originală a iPhone-ului era ca oamenii

să nu mai care atât un iPod, cât şi un telefon mobil în buzunar. Ca să se poată construi un nou sector economic pe spatele acestui dispozitiv, oamenii au trebuit convinşi să înceapă să se uite la telefon... *mult.* Această indicaţie a făcut companii ca Facebook să inoveze în domeniul ingineriei atenţiei, descoperind cum să exploateze vulnerabilităţile psihologice pentru a-i păcăli pe utilizatori să petreacă mai mult timp decât voiau cu aceste servicii. Un utilizator obişnuit petrece acum 50 de minute *pe* zi doar cu produsele Facebook.[10] Adaugă alte servicii şi site-uri populare de reţele sociale şi numărul va creşte considerabil. Acest gen de utilizare compulsivă nu este un accident, ci o mişcare ^rn- damentală din manualul pentru economia atenţiei digitale.

Ca să sustri tipul de utilizare compulsivă de mai sus, nu poti lăsa oamenii să se gândească prea critic la modul în care-şi folosesc celularul. Cu acestea în minte, în ultimii ani Facebook a început să se prezinte ca o *tehnologi, fandamentală,* cum ar fi electricitatea sau telefonia mobilă – un lucru pe care toată lumea ar trebui să-l folosească, „deoarece altfel ar fi ciudat". Acest statut de omniprezenţă culturală este ideal pentru Facebook, deoarece împinge oamenii să rămână utilizatori fără să le vândă niciun beneficiu concret.[****] O atmosferă vagă face

[****] Fiind unul dintre puţinii mileniali care n-au folosit niciodată Facebook, am observat din propria experienţă realitatea acestei vagi presiuni culturale. După cum am mai spus, de departe unul dintre cele mai comune argumente pe care le auzeam mai demult pentru a mă înregistra pe Facebook era că aş putea pierde *vreun* beneficiu de care nici nu eram conştient. „Nu se ştie niciodată, poate ţi se va

oamenii să se înregistreze fără un scop anume, lucru care, desigur, îi face ţinte uşoare pentru momelile şi exploatările inteligente ale inginerilor. Aşa se ajunge la timpii de utilizare uimitori de care compania are nevoie ca să-şi susţină valoarea la fel de uimitoare de 500 de miliarde de dolari.

Iar asta ne aduce înapoi la nebunia celor de la Facebook. Motivul pentru care articolul lui Ginsberg şi Burke ar trebui să-l îngrijoreze pe angajatorul lor este că acesta răneşte mitul „Facebook ca tehnologie fundamentală", pe care toată lumea ar trebui s-o folosească într-un mod generic. Prin faptul că analizează diferite moduri de a interacţiona cu reţeaua, unul câte unul, şi le identifică pe cele care par mai utile, autorii încurajează oamenii să se gândească critic la ceea ce vor să obţină de pe urma acestui serviciu.

Aceastămentalitate poate fi dezastruoasă pentru companie. Ca să afli de ce, încearcă următorul experiment. Presupunând că foloseşti Facebook, enumeră cele mai importante lucruri pe care ţi le oferă, activităţile exacte care ţi-ar lipsi cu adevărat dacă ai fi obligat să nu-l mai foloseşti deloc. Acum imaginează-ţi că Facebook ar începe să te taxeze la minut. Cât timp ar trebui să petreci într-o săptămână obişnuită ca să ţii pasul cu lista de activităţi importante din reţea? Pentru majoritatea oamenilor, răspunsul e

---

părea util!" trebuie să fie una dintre cele mai proaste reclame concepute vreodată. însă, în contextul ciudat al economiei atenţiei digitale, e un lucru foarte normal pentru unii (n.a.).

surprinzător: aproximativ 20-30 de minute.

Din contră, utilizatorul obişnuit de Facebook petrece cam 350 de ^minute pe săptămână cu serviciile companiei (dacă luăm cele 50 de minute pe zi citate mai sus şi le înmulţim cu cele şapte zile dintr-o săptămână). Asta înseamnă că, dacă eşti atent, poţi folosi aceste servicii cam de 11-17 ori mai puţin decât media. Dacă toată l^aiea ar începe să gândească în termeni asemănător de utilitarişti – cei promovaţi de Ginsberg şi Burke –, numărul de minute de vizionare pe care reţeaua le-ar putea vinde agenţiilor de publicitate ar scădea cu mai mult de un ordin de mărime, o lovitură imensă pentru profitul său. Investitorii s-ar revolta (în ultimii ani, chiar şi reducerile cu o cifră ale câşti^ifrlor trimestriale de la Facebook au făcut să crească anxietatea pe Wall Street), iar compania probabil că n-ar mai supravieţui nici

pe departe în forma actuală. Utilizarea critică e o problemă esenţială pentru economia atenţiei digitale.

◊ ◊ ◊

Înţelegerea acestei economii fragile care sustine companii ca Facebook ne ajută să dezvăluim o strategie importantă pentru ca minimalismul digital să reuşească. Articolul celor doi de mai sus evidenţiază două moduri radical diferite de a te gândi la *folosirea* unui serviciu de acest gen. Companiile mari vor ca „utilizarea" să fie o condiţie binară simplă: fie interacţionezi cu tehnologia lor fundamentală, fie eşti un ciudat. Din contră, genul de „utilizare" de care companiile se tem cel mai mult este cel descris de Ginsberg şi Burke, care văd produsele ca oferind o gamă de servicii gratuite diferite, pe care le poţi tria şi folosi într-un mod care optimizează valoarea primită.

Al doilea tip de utilizare este minimalismul digital pur, dar e şi greu de pus în practică. Unul dintre motivele pentru care am detaliat datele financiare exacte implicate în economia atenţiei digitale este ca să evidenţiez volumul efectiv de resurse pe care aceste companii le pot folosi pentru a te îndepărta de utilizarea ţintită a lui Ginsberg şi Burke, apropiindu-te în schimb de navigarea liberă de care depinde modelul lor de afaceri.

Inechitatea acestei lupte este o mare parte din motivul pentru care n-^ vrut deloc să mă joc cu

aceste servicii. Ca să repet o replică a jurnalistului George Packer de la *New Yorker,* „[Twitter] mă sperie, nu pentru că îi sunt moral superior, ci pentru că nu cred că m-aş descurca cu el. Mă tem că aş ajunge să-mi las copilul flămând”.[11] Cu toate astea, dacă trebuie să utilizezi aceste servicii şi speri să faci acest lucru fără să cedezi autonomia asupra timpului şi atenţiei tale, e important să înţelegi că nu este o decizie uşoară. Porneşti o bătălie de tipul celei dintre David şi Goliat împotriva unor instituţii atât bogate, cât şi hotărâte să folosească această bogăţie ca să nu-ti dea voie să câştigi.

Altfel spus, abordarea serviciilor din economia atenţiei cu atenţia propusă de Ginsberg şi Bunke nu e o ajustare de bun-simţ a obicei^ălor digitale, ci mai degrabă un act curajos de rezistenţă. Din fericire, dacă alegi această cale, nu vei fi singur. Cercetările mele despre minimalismul digital au dezvăluit existenţa unei mişcări vag organizate de *rezistenta atentei,* formată din indivizi care combină instrumente modeme cu proceduri de operare disciplinate pentru a produce atacuri de precizie împotriva serviciilor populare de economia atentiei: le accesează pentru a extrage valoarea, apoi se strecoară afară înainte de închiderea „capcanelor” de atentie folosite de aceste companii.

Restul acestui capitol, dedicat în întregime sfaturilor concrete, te va aduce înăun^ul tacticilor create de această mişcare de rezistenţă. Fiecare dintre exerciţiile care urmează se con-

centrează pe o altă categorie a acestor tactici şi toate s-au dovedit eficiente în a evita efo^rturile neobosite de a-ţi atrage atenţia.

Poate mai importantă decât detaliile acestor practici este mentalitatea pe care o întruchipează. Dacă brandul tău personal de minimalismdigital impune interactiunea cu servicii precum reţelele sociale sau site-urile de ştiri, e important să abordezi aceste activităţi cu un fel de ostilitate cu sumă zero. Doreşti ceva de valoare de la aceste reţele, iar ele vor să-ţi submineze autonomia; ca să câştigi această bătălie, ai nevoie atât de pregătire, cât şi de un angajament fără ^iilă de a evita să fii exploatat.

Vive la resistance!

Exerdtiu: şterge reţelele sodale de pe telefon

Prin anul 2012, la Facebook a avut loc o schimbare majoră. În luna martie, compania a început pentru prima dată să ruleze reclame în versiunea mobilă a serviciului. În octombrie, 14% din veniturile publicitare ale companiei proveneau deja din anuntoile pe mobil[12], transformându-le într-o parte mică, dar profitabilă, a imperiului tot mai mare al lui Mark Zuckerberg. Lucrurile au evoluat. În primăvara anului 2014, Facebook raporta că 62% din veniturile sale proveneau de pe dispozitivele mobile[1]*, făcând site-ul de tehnologie *The Verge* **să declare că „Facebook este acum o companie orientată spre dispozitivele mobile". Iar afirmaţia a continuat să se dovedească corectă: până în 2017, venitul din reclamele pentru telefoane mobile a crescut la 88% din venitul total şi continuă să urce.[1][4]**

Aceste statistici de la Facebook subliniază o tendinţă valabilă pentru reţelele sociale în general: dispozitivele mobile plătesc facturile. [1]s E o realitate cu implicaţii importante pentru rezistenţa atenţiei, care arată că versiunile pentru smartphone ale acestor servicii sunt mult mai capabile să-ţi deturneze atenţia decât cele accesate prin intermediul unui browser web de pe laptop sau desktop. Diferenţa se datorează, parţial, naturii omniprezente a telefoanelor. Deoarece ai întotdeauna telefonul la tine, fiecare ocazie devine un moment potrivit pentru a-ţi

verifica feedurile. Înainte de revoluţia mobilă, servicii ca Facebook îţi puteau monetiza atenţia doar în perioadele în care te aflai, întâmplător, la computer.

Însă mai este în joc şi o buclă de feedback de rău augur. Pe măsură ce tot mai mulţi oameni au început să acceseze serviciile de reţele sociale pe telefoane, inginerii specializaţi în atenţie de la aceste companii au investit mai multe resurse pentru a-şi face aplicaţiile mobile mai „lipicioase". După cum am discutat în prima parte a cărm, unele dintre cele mai ingenioase capcane de atenţie ale inginerilor (precum mişcarea ca la păcă- nele de actualizare a unui feed sau pictogramele roşii de alertă) sunt „inovaţii" doar pentru mobil.

Adunând aceste dovezi, ajungem la o concluzie clară: dacă vrei să foloseşti reţelele sociale, stai departe de versiunilile mobile ale acestora, deoarece sunt semnificativ mai periculoase pentru timpul şi atenţia ta. Cu alte cuvinte, exerciţiul de faţă sugerează să e^^rn toate aplicaţale de reţele sociale de pe telefon. Nu trebuie să renunţi la serviciile în sine, ci doar la folosirea lor în deplasare.

◊ ◊ ◊

Această strategie este o formă clasică de minimalism digital. Dacă elimini abilitatea ta de a accesa reţelele sociale în orice moment, reduci şi abilitatea lor de a se transforma într-un lucru care să te distragă de la vidul mare din viaţa ta.

Totodată, nu înseamnă că abandonezi aceste servicii. Prin faptul că îţi oferi acces (chiar dacă mai puţin comod) printr-un browser web, îţi păstrezi capacitatea de a folosi anumite funcţii pe care le consideri importante, dar în condiţiile tale.

Am început să ofer prieteneşte aceste sfaturi la scurt timp după ce s-a lansat ultima mea carte, *Deep Work,* la începutul anului 2016. La momentul respectiv, mulţi cititori aveau emoţii cu privire la sugestia mea minimalistă de a renunţa la reţelele sociale care nu aveau mai multe avantaje decât dezavantaje. În consecinţă, am început să le sugerez să elimine întâi aplicaţiile de pe telefon. Două lucruri m-au uimit la feedbackul care a început să curgă. În primul rând, un procent sem^alcativ dintre cei care au şters aplicaţiile au descoperit că, practic, au încetat să mai folosească reţelele sociale. Chiar şi mica barieră de a se conecta la un computer era suficientă pentru a-i împiedica să

depună efortul, arătându-le, adeseori spre surpriza lor, că serviciile despre care credeau că sunt indispensabile nu ofereau, de fapt, i^nic mai mult decât momente comode de divertisment.

Al doilea lucru pe care l-am observat a fost că, pentru cei care continuau să folosească reţelele sociale pe computere, relaţia lor cu aceste servicii s-a schimbat. Au început să se conecteze în scopuri specifice, extrem de valoroase, şi doar din când în când. Utilizarea Facebook, de exemplu, a scăzut la una sau două accesări pe săptămână pentru mulţi dintre cititorii care au eliminat aplicaţia de pe telefon. Pentru ei, reţelele sociale au devenit un instrument printre altele pe care le folosesc uneori şi au încetat să mai fie o sursă omniprezentă de distragere a atenţiei.

Din aceste motive, sfatul de mai sus sperie, probabil, companiile de reţele sociale. Acestea se bucură să ar^imenteze importanţa propriilor servicii sau să ofere exemple de lucruri bune pe care le-au adus societăţii. Însă lucrul pe care cu siguranţă nu vor să-l observi este că singurul motiv cu adevărat bun de a le accesa *pe telefon* **este să te asiguri că organizaţii ca Facebook continuă să înregistreze profituri trimestriale consistente.**

Exercitiu: transformă-ti dispozitivele în computere cu scop unic

În 2008, Fred Stutzman era doctorand la

Universitatea din Carolina de Nord şi lucra la o teză despre rolul noilor instrumente (ca reţelele sociale) în cadrul tranziţiilor din viaţă, precum plecarea la facultate. Poate în mod ironic, dat fiind subiectul cercetărilor sale, bărbatul se chinuia să muncească, deoarece laptopul său conectat la internet îi oferea prea multe surse atrăgător de perturbatoare. Soluţia sa a fost să înceapă să scrie de la o cafenea din apropiere, plan care a funcţionat bine până când clădirea de lângă aceasta şi-a instalat Wi-Fi. Frustrat de inabilitatea sa de a scăpa de atracţiile internetului, Stutzman şi-a programat propriul instrument pentru a bloca pe computer conexiunile de reţea în anumite intervale de timp. Într-un mod destul de logic, l-a numit Freedom. [16]

Tânărul a postat aplicaţia online, unde în curând a început să adune adepţi. Observând că inventase ceva important, şi-a amânat cariera academică pentru a se concentra permanent pe software. În anii ce au urmat, aplicaţia a devenit mai sofisticată: în loc să dezactiveze doar internetul, acum o poţi folosi pentru a bloca liste personalizate de site-uri şi aplicaţii deranjante şi poţi configura planificări regulate care activează automat această blocare. În plus, funcţionează pe toate dispozitivele, astfel că un singur clic pe tabloul de bord Freedom activează blocarea pe toate computerele, telefoanele şi tabletele.

De arunci, aplicaţia a fost adoptată de peste 500 ooo de utilizatori. Printre aceştia se află şi romanciera Zadie Smith, care i-a recunoscut

public meritele în bestsellerul său apreciat de critici din 2012, ^NW, spunând că acesta a ajutat-o să-şi „creeze timpul" necesar pentru a-şi termina manuscrisul.[1]? Şi nu e singura: cercetările interne ale companiei arată că utilizatorii Freedom câştigă zilnic, în medie, 2,5 ore de timp productiv.

În ciuda eficienţei programului – şi a altor aplicaţii populare de blocare, precum SelfControl –, rolul său în interacţiunea dintre oameni şi computere este adeseori greşit înţeles. Să luăm de pildă următorul citat dintr-un articol despre Stutzman care a apărut în revista *Science:* „Există o ironie chiar mai profundă şi un element retro în ideea de a lua un instrument puternic de productivitate, ca un laptop modern, şi a-i

• Carte apărută şi în limba română, cu titlul *Nord-Vest,* traducere din engleză de Casiana Ioniță, Editura Polirom, Iași, 2013 (n.t.).

dezactiva unele dintre funcţiile principale pentru a-l face mai productiv”.[18]

Acest sentiment, că blocarea temporară a unor caracteristici de pe un computer generic îi reduce potenţialul, este comună pentru scepticii aplicaţiilor de acest gen. În acelaşi timp, e greşită: reprezintă o înţelegere eronată a lucrului pe computer şi a productivităţii, care ajută mai mult marile conglomerate din economia atentiei decât utilizatorii individuali pe care acestea îi exploatează.

◊ ◊ ◊

Ca să înţelegi afirmaţia de mai sus, vom studia puţină istorie. Maşinile electromecanice care efectuau activităţi utile există dinaintea computerelor electronice. Multă lume uită, de pildă, că IBM vindea maşini automate de tabulare Biroului de Statistică din Statele Unite încă de la începutul anilor 1980.[19] Parte din natura revoluţionară a computerelor a fost că ele erau *generice-,* **aceeaşi maşinărie putea fi programată să efectueze mai multe activităţi. Această abordare a fost o îmbunătăţire extraordinară faţă de cons^truirea de dispozitive separate pentru fiecare aplicaţie; din acest motiv, tehnologia de calcul a ajuns să transforme economia secolului ^X.**

Revoluţia computerelor personale care a început în anii 1980 a dus acest mesaj de productivitate generică la nivelul individului. Un vechi anunţ tipărit pentru Apple II, de exemplu,

spune povestea unui patron de magazin din California care îşi foloseşte computerul în timpul săptămânii ca să monitorizeze vânzările, apoi, în weekend, îl ia acasă şi lucrează la bugetul fi^hiliei împreună cu soţia.[20] Ideea că un dispozitiv putea face mai multe activităţi diferite a fost un avantaj esenţial.

Această mentalitate, că „scopul generic" însemna „productivitate", face oamenii să privească cu scepticism instrumente ca Freedom, care elimină opţiuni din experienţa de lucru cu computerul. Problema este însă că ideile de mai sus influenţează rolul timpului în acest tip de productivitate. Computerele generice sunt puternice deoarece nu ai nevoie de dispozitive separate pentru activităţi separate, *nu* pentru că îţi permit să faci mai multe lucruri în acelaşi timp. Patronul de magazin din California din reclama Apple de mai devreme îşi folosea computerul pentru a monitoriza vânzările în timpul săptămânii şi finanţele personale în weekend, dar nu încerca să le facă pe ambele simultan.

Până recent în istoria computerelor electronice, n-a existat niciun motiv să facem această distincţie, deoarece computerele personale puteau rula doar câte un program orientat spre utilizator, iar costul pentru a migra de la o aplicaţie la alta era ridicat, implicând adeseori dischete şi comenzi obscure. În prezent însă, acest lucru s-a schimbat. După cum a aflat Stutzman când încerca să-şi scrie disertaţia de doctorat, trecerea de la un procesor de text la un

browser web necesită un singur clic. Multă lume a observat că trecerea rapidă de la o aplicaţie la alta face interactiunea omului cu computerul mai puţin productivă în ce priveşte calitatea şi cantitatea producţiei.

Acestea fiind spuse, nu există nimic deosebit de ironic în „a lua un instrument puternic de productivitate, ca un laptop modem, şi a-i dezactiva unele dintre functiile principale pentru a-l face mai productiv". E un lucru destul de natural, odată ce recunoşti că puterea unui computer generic stă în numărul total de luc^i pe care îi permite utilizatorului să le facă, nu în numărul total de lucruri pe care îi permite să le facă simultan.

Aşa cum am sugerat mai devreme, un beneficiar major al reticenţei de a închide funcţii de pe computer este economia atenţiei digitale. Când îţi oferi permanent acces la tot ce pot oferi computerele generice, această listă va include aplicaţii şi

site-uri proiectate să-ţi de^turneze atenţia. Dacă vrei să te alături rezistenţei atenţiei, unul dintre cele mai importante lucruri pe cure le poţi face este să urmezi exemplul lui Fred Stutzman şi să-ţi transformi dispozitivele (laptopuri, tablete şi telefoane) în computere generice pe termen lung, dar cu o singură utilizare la un moment dat. Acest exerciţiu sugerează să foloseşti instrumente ca Freedom ca să controlezi agresiv momentele când îţi oferi acces la orice site sau aplicaţie susţinută de o companie care profită de pe urma atenţiei tale. Nu spun să blochezi ocazional anumite site-uri, când lucrezi la un proiect deosebit de dificil. Vreau să te gândeşti la aceste servicii ca fiind *blocate implicit* şi disponibile doar cu un program atent ales.

Dacă nu ai nevoie de reţelele sociale la serviciu, de exemplu, creează un program care blochează complet aceste site-uri şi aplicaţii, cu excepţia câtorva ore în cursul serii. Dacă ai nevoie de un anumit ins^^ent din reţelele sociale (de exemplu, de Twitter), stabileşte câteva intervale pe zi în care îl poţi accesa şi lasă-l blocat în restul timpului. Dacă există anumite site-uri de informaţii şi divertisment care îţi distrag atenţia (pentru mine, de exemplu, ştirile despre echipa de baseball Washington Nationals devin uneori imposibil de atrăgătoare), lasă-le blocate în mod implicit, în afara anumitor ferestre de timp.

Acest exerciţiu de blocare implicită poate părea extrem de agresiv la început, dar ceea ce face, de fapt, este să te aducă înapoi mai aproape de

idealul utilizării unice, care e mult mai compatibil cu sistemele noastre de atenţie. La fel ca toate sfaturile despre rezistenţa atenţiei din acest capitol, blocarea implicită nu cere să te abţii complet de la fructele economiei atenţiei digitale, ci te forţează să le abordezi cu mai multă atenţie. E un alt mod de a te gândi la relaţia cu computerul, chiar unul tot mai necesar dacă vrei să rămâi minimalist în era curentă a perturbărilor.

Exerdtiu: foloseşte reţelele sodale ca un profesionist

Jenntfer Grygiel este expertă în reţelele sociale. Nu spun asta î^ sensul colocvial că se pricepe să le folosească, ci î^ ideea că îşi câştigă traiul din înţelegerea modului specidizat de a exttage maximumul de valoare din aceste ins^mente.

în timpul revoluţiei Web 2.0, Jennifer a Oost manager de reţele sociale şi tehnologii media noi la State Street, o l^mă de sericii financiare globale cu sediul î^ Boston. Jenntfer a ajutat compania să-şi creeze o reţea socială internă care le permitea angajator din toată lumea să colaboreze mai eficient şi a consolidat programul de monitorizare socială al firmei, permiţându-le angajaţilor să urmărească mai atent referinţele la „State Street" din conţinutul extrem de divers al reţelelor sociale (sarcină despre care mi-a spus că e deosebit de dificilă când numele companiei tale apare pe mu de indicatoare auto în toată ţara).

De la State Street, Jennifer a trecut în mediul

umversitar, devenind profesoară de comunicare (specializată î^ reţele soci- de) la prestigioasa Şcoală de Comunicare Publică S.I. Newhouse de la Universitatea Syracuse, iar în prezent învaţă noua generatie de specialişti î^ comunicare cum să sporească puterea reţelelor sociale.

După cum te-ai putea aştepta, dat ^nd acest parcurs profesional, Jenntfier îşi petrece destul timp Oolosmd reţelele socide. Ce mă interesează mai mu^t decât timpul total pe care î^ petrece cu ele sunt detalule modului în care le foloseşte. Dacă o întrebi despre aceste obiceiuri, cum am făcut eu pe când făceam cercetări pentru capitolul de faţă, vei descoperi că specidiştu în reţele sociale ca Je^ufer abordează instrumentele despre care vorbim dtfel decât utilizatorul obişnuit. Ei caută să extragă

cantităţi mari de valoare pentru vie^e lor profesionale şi (într-o mai mică măsură) cele personale, evitând mare parte din perturbările de valoare sc^aită pe care le folosesc serviciile pentru a-i ademeni pe utilizatori. Cu alte cuvinte, profesionalismul lor disciplinat oferă un exemplu extraordinar pentru orice minimalist digital care vrea să se alăture mişcării Atenţia Rezistă.

Acestea fiind spuse, restul exerciţiului nostru descrie obiceiurile lui Jennifer cu privire la reţelele sociale. Nu trebuie să imiti exact această combinaţie de strategii, dar poţi lua în calcul ideea de a aplica un nivel similar de atenţie şi structură în modul tău de a interacţiona cu aplicaţiile menţionate.

◊ ◊ ◊

Ca să rezumăm obiceiurile din reţelele sociale ale lui Jennifer Grygiel, ar fi mai uşor să începem cu ceea ce *nu* face. De pildă, nu le vede ca pe o sursă deosebit de bună de divertisment: ,,Dacă te uiţi la fluxul meu de '^vitter, nu vei vedea multe conturi cu poze cu câini... oricum primesc multe din acestea şi fără să urmăresc conturile respective".[21]

În schimb, femeia foloseşte Instagr^ pentru a curmări conturi dintr-un număr mic de comunităţi legate de interesele sale – o g^ă suficient de îngustă –, aşa că parcurgerea postărilor apărute de la ultima accesare durează doar câteva minute. Însă Jennifer e mai suspicioasă cu privire la caracteristica tot mai populară Instagram Stories,

care îţi permite să postezi momente din viaţă şi pe care o descrie ca pe „o emisiune de tip *reality* TV cu prietenii tăi”. Funcţia a fost adăugată pentru a mări volumul de conţinut generat de utilizatori şi, prin urmare, timpul petrecut în reţea, dar experta noastră nu muşcă momeala: ,,Nu ştiu dacă are prea multă valoare adăugată”.

În plus, ea foloseşte Facebook semnificativ mai puţin decât un utilizator obişnuit, curmând o regulă simplă: e doar pentru rude şi prieteni apropiaţi şi, ocazional, pentru a interacţiona cu influenceri. ,,La început, acceptam solicitări de prietenie de la oricine”, spune femeia. ,,Însă nu cred că trebuie să conectati cu atât de multă lume, atât de des.” Acum, Jennifer încearcă să-şi păstreze numărul de prieteni cu care interacţionează sub 150: numărul lui Dunbar (o limită teoretică pentru numărul de oameni cu care cineva poate ţine pasul în cercurile sociale).†††† În cea mai mare parte a timpului, femeia nu interacţionează cu colegii pe Facebook: ,,Dacă trebuie să iau legătura cu un coleg, trec pe la biroul lui sau discutăm după muncă.” După părerea ei, platforma nu e potrivită nici pentru a ţine pasul cu ştirile (vei vedea mai

---

†††† **Tânăra are peste 1 OOO de contacte pe Facebook (este dificil, din punct de vedere social, să renunţi la o „prietenie”), dar încearcă să-şi menţină interacţiunile active sub Numărul lui Dunbar. Pentru a-şi atinge acest obiectiv, foloseşte funcţia „Vezi mai întâi” în noutăţile sale şi limitează persoanele de la care primeşte mesaje (n.a.).**

• Aşa ne-am cunoscut, de fapt: Jennifer a dat peste cartea meaîn urma unei recomandări, apoi a folosit reţelele sociale ca să afle de unde proveneam şi a descoperit că aproape ne întâlniserăm la MIT. Pornind de la acest subiect, mi-a trimis un e-mail şi am început o conversaţie amicală despre reţelele sociale (n.a.).

târziu ce preferă în acest scop) sau pentru a dezbate probleme, spunând că „regulile de politeţe de pe această platformă au devenit complicate”.

Grygiel se conectează pe Facebook, poate, o dată la patru zile, ca să vadă ce mai fac prietenii apropiaţi şi familia. Atât. Un utilizator obişnuit petrece 35 de minute pe zi cu functiile principale ale reţelei (timp care se extinde la 50 de minute dacă incluzi şi celelalte servicii de reţele sociale pe care le deţine compania). Din contră, Jennifer petrece mai puţin de o oră pe săptămână cu ele. Să ţii pasul cu cercul apropiat de cunoştinţe e un lucru util, dar nu unul cure să necesite mult timp (o realitate pe care Facebook speră s-o ignori).

Reţeaua pe care specialista noastră îşi concentrează atenţia în prezent este Twitter, despre care consideră că e cel mai important serviciu pentru profesionişti. Motivul e că oamenii importanţi din majoritatea domeniilor postează Tweeturi, iar accesând inteligenţa lor colectivă, poţi să rămâi la curent cu

noutăţile şi cu ideile inovatoare. În plus, Twitter te expune la persoane pe care poate fi util să le adaugi în reţeaua ta profesională. (De multe ori de-a lungul carierei sale, Jennifer a avut de câştigat de pe urma e-mailurilor trimise unor persoane descoperite prin reţelele sociale.')

Bazându-se pe experienţa sa în dezvoltarea de programe de monitorizare a reţelelor sociale, femeia recunoaşte „zgomotul" copleşitor al celor mai multe fluxuri din reţele, precum şi atenţia şi disciplina de care ai nevoie ca să găseşti semnalele utile din acest zgomot. În acest scop, obişnuieşte să păstreze conturi Twitter separate pentru interesele sale academice şi pasiunea pentru muzică (a cântat mult timp în trupe). În cadrul fiecărui cont, Jennifer investeşte un efort considerabil în selectarea persoanelor urmărite şi se concentrează pe gânditori de calitate sau pe influenceri similari din domeniul respectiv. Spre exemplu, prin contul academic, urmăreşte o serie atent gestionată de jurnalişti, specialişti în tehnologie, profesori universitari şi decidenţi politici.

Tânăra foloseşte Twitter ca pe un radar de detectare rapidă a ideilor şi noutăţilor la modă. E un lucru deosebit de important în munca sa, deoarece adeseori i se solicită comentarii sau puncte de vedere faţă de noutăţile din domeniul său de expertiză. Când un lucru îi atrage atenţia într-un flux din reţea, îl izolează şi îl aprofundează. În unele cazuri, va folosi pentru aceasta un instrument desktop intitulat

TweetDeck. Cu ajutorul său, poate efectua căutări sofisticate pentru a înţelege mai bine tendinţele din reţea, iar altă funcţie de căutare importantă oferită e cea de *thresholding.* Iată cum o descrie specialista noastră:

> Pot să caut un anumit subiect, de exemplu *Black Lives Matter*[‡‡‡], apoi să setez un prag în TweetDeck care îmi permite să-l urmăresc văzând doar Tweeturile cu 50 de aprecieri sau Retweeturi. Apoi pot rafina această opţiune ca să văd doar conturile verificate.

Thresholding e doar unul dintie tipurile de căutare complexă pe care le oferă TweetDeck, iar acesta e doar mul dintie multele tipuri de instramente care permit o astfel de filtrare complexă (pentra care marile companii se bazează adeseori pe programe software scumpe, integrate cu sistemele lor de ges- tion^e a relaţiei cu clienţii). Cel mai important lucra de reţinut de aici este sofisticarea cu care profesionişti ca Jennifer elimină zgomotul reţelelor sociale, pentra a identifica infornaţifie despre o tendmţă care merită atenţia.

◊◊◊

„Reţelele sociale implică oporm**nităţi de pe urna cărora poţi beneficia şi te poţi dezvolta, dar au şi p^ţi negative", mi-a spus Jenntfer. „E ca mersul pe sârmă... cei mai mulţi dintre noi tiebuie să ne găsim echilibrul." Specialiştii evidenţiază un mod eficient de a ajunge la acest echilibra:

‡‡‡ **Mişcare socială internaţională împotriva violenţei şi a rasismului sistemic la care sunt supuse persoanele de culoare (n.t.).**

abordează reţelele sociale ca şi cum d fi director de tehnologii media modeme penra propria viaţă. Fă-ţi un plan atent pentra a folosi dtfieritele platforne, cu scopul de „a maxirnza mfornaţiile utfie şi a elimina deşeurile". Pentra un specialist în reţele sociale, ideea de a nawga la infinit prin feed în căutarea divertismentului e o capcană (aceste platforne au fost concepute să-ţi ocupe tot mai mult atenţia), un act de a te lăsa folosit de aceste seraicii în loc să le foloseşti în propriul avantaj. Dacă intemalizezi o p^e din

această atitudine, relaţia ta cu reţelele sociale va deveni mai putin tumultuoasă şi mai benefică.

Exerdtiu: adoptă Slow Media

La începutul anului 2010, trei germani cu studii în sociologie, tehnologie şi cercetare de piaţă au postat online un document intitulat „Manifestul Slow Media”.[22]

Manifestul se deschide cu observaţia că primul deceniu al secolului „a adus schimbări profonde în bazele tehnologice ale peisajului media”.[23] Al doilea deceniu, spune apoi textul, ar trebui să fie dedicat încercării de a stabili „reacţia potrivită”24 la aceste schimbări majore. Sugestia sa: să îmbrăţişăm conceptul de „slow”.[2]s Urmând exemplul mişcării *SlowFood* (care promovează mâncarea locală şi tradiţională ca alternativă la *fast-food* şi care a devenit o forţă culturală de amploare în Europa încă de la apariţia sa, în Roma anilor 1980), Manifestul Slow Media spune că, într-o epocă în care economia atenţiei digitale ne îndeasă pe gât tot mai multă momeală şi ne fragmentează puterea de concentrare în cioburi cu încărcătură emoţională, răspunsul corect este să devenim mai *atenti* cu privire la consumul media:

> Slow Media nu poate fi consumat relaxat, ci necesită toată concentrarea utilizatorilor... Producţia, apariţia şi conţinutul Slow Media se măsoară în raport cu standardul ridicat al calităţii şi sunt diferite de alternativele sale rapide

şi cu o durată scurtă de viaţă.[26]

Această mişcare rămâne în mare parte europeană. Pe de altă parte, în Statele Unite, răspunsul nostru la aceleaşi probleme s-a dovedit a fi mai puritan. În vreme ce vecinii noştri sugerează să transformăm consumul media într-o experienţă de calitate (similar cu abordarea culinară Slow *Food),* **americanii tind să adopte „dieta cu puţine informaţii”₂7, un concept popularizat de Tim Ferriss, în care elimini agresiv sursele de ştiri şi informaţii, pentru a-ţi recâştiga timpul necesar altor activităţi. Această concepţie seamănă cu modul în care adoptăm o alimentaţie sănătoasă, eliminând agresiv tot ce este rău, în loc să celebrăm luciile bune.**

Ambele abordări au meritele lor, dar când vine vorba de navigarea prin ştiri şi informaţii fără a deveni sclavii conglomeratelor din economia atenţiei, cred că modul european de a ne concentra pe lentoare are mai multe şanse să reuşească pe termen lung. Altfel spus, mişcarea Slow Media este exact ce propune acest exerciţiu.

◊◊◊

Manifestul Slow Media iniţial se adresează atât producătorilor, cât şi consumatorilor media. Eu vreau să mă concentrez doar pe consum, cu accentul pe ştiri, deoarece acestea sunt aspectul consumului media care ne face deosebit de vulnerabili la exploatarea atenţiei.

În zilele noastre, multă lume consumă ştiri

parcurgând o secvenţă fixă de site-uri şi feeduri din reţelele sociale. Dacă te

> » »

interesează politica, de exemplu, şi înclini spre o ideologie de stânga, poţi merge de pe CNN.com spre pagina de pornire New *York Times,* spre *Politico,* spre *Atlantic,* spre feedul de Twitter şi, în final, spre cronologia Facebook. Dacă te interesează tehnologia, Hacker News şi Reddit pot face parte din listă. Dacă eşti pasionat de sport, vei include ESPN.com, pagini pentru fanii unei anumite echipe şi aşa mai departe.

Partea esenţială este natura ritualistă a secvenţei. Nu iei o decizie conştientă cu privire la fiecare dintre site-urile şi

feedurile pe care le vizitezi; odată activată secvenţa, ea se desfăşoară pe pilot automat. Cel mai mic indiciu de plictiseală devine un declanşator care activează acest imens aparat Rube Goldberg[§§§§].

Suntem obişnuiţi cu acest comportament, aşa că e uşor să uităm că el e, în mare parte, un artefact cauzat de creşterea recentă din economia atenţiei digitale. Aceste companii adoră ritualurile tale de accesare, deoarece fiecare parcurgere a unui ciclu le mai depune câţiva bani în cont. Faptul că accesezi zece site-uri diferite de zece ori pe zi le aduce buni, chiar dacă nu te lasă mai informat decât consultarea unuia singur. Cu alte cuvinte, comportamentul acesta nu e o reacţie

§§§§ **Sistem proiectat intenţionat într-un mod foarte complicat ca să facă indirect activităţi simple. Expresia provine de la desenatorul american cu acest nume, ale cărui lucrări înfa^şau adesea astfel de maşinării (n.t.).**

naturală la o epocă tot mai conectată, ci un tic profitabil, creat de presiunile economice puternice.

Slow Media oferă o alternativă mai acceptabilă.

Ca să adopţi mass-media din perspectiva lentorii, trebuie în primul rând să te concentrezi doar pe sursele de maximă calitate. Ştirile de ultimă oră, de pildă, au aproape întotdeauna o calitate mai slabă decât reportajele care devin posibile după ce un eve^rnent a avut loc şi jurnaliştii au avut timp să-l proceseze. Un ziarist cunoscut mi-a spus recent că, atunci când urmăreşte pas cu pas un subiect de ştiri pe Twitter, are *senzaţia* că primeşte multe informaţii. Din experienţa lui însă, dacă aşteaptă până în dimineaţa următoare şi citeşte ^ticolul despre evenimentul respectiv din *Washington Post,* devine mai bine informat. Dacă nu eşti reporter de ştiri, de obicei e contrapro- ductiv să te expui la fluxul masiv de informaţii incomplete, redundante şi adeseori contradictorii care apare pe internet ca răspuns la evenimentele importante. Reportajele bine făcute publicate în ziare şi reviste online cu renume tind să ofere mai multă calitate decât zgomotul din reţelele sociale şi site-urile de ştiri.

La fel, a^arci când alegi jurnaliştii pe care să-i urmăreşti, îţi poţi limita atenţia la cei mai buni. Internetul este o platformă democratică, în ideea că oricine îşi poate împărtăşi gândurile. E un lucru lăudabil, însă când vine vorba de reportaje şi comentarii, ar fi mai bine să-ţi restrângi atenţia

la un număr mic de persoane care şi-au dovedit expertiza în domeniile care te interesează. Nu înseamnă neapărat că trebuie să scrie pentru o organizaţie mare – o voce puternică exprimată pe un blog personal poate fi de aceeaşi calitate cu scrierile unui reporter vechi de la *Economist* ci că şi-a dovedit inteligenţa şi perspectiva prin scrierile sale. Cu alte cuvinte, când o problemă îti atrage atenţia, e mai bine să vezi ce cred despre ea persoanele pe care le respecţi cel mai mult, decât să te avânti în mlaştina unei căutări de hashta^ari pe Twitter sau în mulţimea de comentarii şi răspunsuri din cronologia ta de pe Facebook. Regula generală a mişcărilor lente este că o cantitate mică de oferte de calitate este, de obicei, mai bună decât o cantitate mai mare, dar cu o calitate mai proastă.

Un alt principiu al consumului de ştiri lente: dacă te interesează comentariile pe teme politice şi culturale, experienţa este aproape întotdeauna îmbunătăţită când cauti şi cele mai bune argumente *împotriva* preferinţelor tale. Trăiesc în Washington, DC, aşadar cunosc operatori politici de ambele laturi ale ideologiilor. Una dintre cerinţele slujbei lor este să ţină pasul cu cele mai bune argumente ale opoziţiei, iar unul dintre efectele adverse ale acestei cerinţe este că cei care o respectă tind să fie mult mai interesanţi în cadrul discugiilor despre politică. În privat, aceştia nu manifestă aceeaşi nevoie anxioasă de a ataca fumigenele opoziţiei, de care dau dovadă majoritatea comentatorilor politici amatori. În

schimb, reuşesc să izoleze principalele subiecte de bază sau să identifice nuanţele interesante care complică subiectul. Cred că le face mult mai multă plăcere să consume comentarii politice decât acelora care caută doar confirmarea că orice persoană care nu e de acord cu ei e dezaxată. Aşa cum ştim încă din vremea lui Socrate, interacţiunea cu ar^unentele e o sursă pro^rndă de satisfacţie, indiferent de conţinutul efectiv al dezbaterii.

Un alt aspect important al consumului de ştiri lente constă în deciziile pe care le iei cu privire la *modul* şi *momentul* în care are loc acesta. Ciclul compulsiv de clicuri descris mai devreme este echivalentul mâncatului dintr-o pungă de chipsuri şi nu e compatibil cu principiile mişcării *slow.* Îţi recomand, în schimb, să-ţi reduci consumul de noutăţi la anumite momente din timpul săptămânii. Pentru a stimula starea de „concentrare perfectă" promovată de Manifestul Slow Media, aş zice chiar să-ţi transformi acest consum într-un ritual, alegând un loc care te va ajuta să te concentrezi doar pe lectură. În plus, te poţi preocupa şi de formatul efectiv în care citeşti.

De exemplu, poate că îţi place să citeşti un ziar de modă veche, pe hârtie, în fiecare dimineaţă, la micul dejun. Astfel, te pui la curent cu evenimentele majore şi beneficiezi de un amestec de articole mai interesant decât cel pe care l-ai selecta online. Apoi, în dimineţile de sâmbătă, poţi să accesezi un grup ales cu grijă de jurnalişti şi site-uri de ştiri online, să marchezi articolele pe

care vrei să le aprofundezi, apoi să-ţi iei tableta cu tine la cafeneaua locală şi să citeşti pe larg comentariile şi noutăţile din săptămâna care a trecut. Dacă poţi să le descarci în avans şi să le citeşti fără perturbările oferite de o conexiune la internet, cu atât mai bine. Consumatorii intensivi de ştiri folosesc şi pluginuri pentru browser sau instrumente de agregare, care le pot arăta articolele fără reclame şi alte momeli.

Dacă urmezi abordarea de mai sus cu privire la consumul de ştiri (sau ceva cu un accent similar pe lentoare şi calitate), vei rămâne informat cu privire la evenimentele curente şi la zi cu ideile importante din domeniile care te interesează cel mai mult, toate astea fără să-ţi sacrifici timpul şi sănătatea emo- tională în fata ciclului frenetic de clicuri care defineste modul , , ' în care multă lume urmăreşte ştirile.

Există multe alte reguli şi ritualuri care pot oferi beneficii similare. Secretul pentru a îmbrăţişa Slow Media este angajamentul general de a m^^infa calitatea celor consumate şi a condiţiilor în care le consumi. Dacă vrei cu adevărat să te alături mişcării Atenţia Rezistă, ar trebui să iei serios în calcul şi aceste idei când îţi analizezi interacţiunea cu informaţiile de pe internet.

Exerdtiu: „prosteşte-ţi" telefonul inteligent

Paul lucrează pentru o firmă mijlocie din Regatul Unit. Nu e în vârstă; de fapt, e destul de tânăr. Spun asta ca să subliniez pasul neobişnuit pe care l-a făcut în toamna anului 2015, când şi-a schimbat smartphone-ul cu un Doro PhoneEasy – un telefon simplu, cu clapetă, cu butoane supradimensionate şi afişaj cu litere mari, destinat în special persoanelor vârstnice.***

***** în mod interesant, bărbatul a descoperit ulterior că există o mişcare „subterană" a directorilor care folosesc telefoane simple, ca Doro. în cea mai mare parte, aceştia lucrează în finanţe – de exemplu, în domeniul fondurilor de risc. Se pare că, pentru oamenii care fac zilnic tranzacţii de sute de milioane de dolari, e un mare avantaj să se protejeze de informaţiile de pe piaţă care le-ar putea influenţa

Când l-am întrebat despre experienţa sa, mi-a spus aşa: ,,Ştiu că sună prosteşte, dar primele săptămâni au fost complicate. Nu ştiam ce să fac".[28] Apoi însă au apărut beneficiile. Una dintre principalele schimbări pozitive a fost că nu mai simţea că trebuia să-şi împartă atenţia când petrecea timp cu soţia şi copiii. ,,Nu-mi dădusem seama cât de distras eram în jurul lor." La muncă, productivitatea i-a crescut exponenţial. Apoi, după acele prime săptămâni incomode, a simţit cum sentimentul de plictiseală şi agitaţie dispare. ,,Sunt mai puţin anxios. Nu ştiam că acumulasem atâta anxietate." Soţia lui s-a declarat uimită de cât de fericit pare acum.

Când directorul de tehnologie Daniel Clough a hotărât să-şi simplifice experienţa de utilizare a telefonului, nu a scăpat complet de iPhone, ci l-a pus în dulapul din bucătărie. Îi place să-l folosească atunci când face sport, ca să poată să asculte muzică şi să folosească aplicaţia de monitorizare pentru dispozitivul Nike+. În cea mai mare parte a timpului însă, foloseşte un telefon Nokia 130, o versiune mai elegantă a lui Doro, dar la fel de simplă: fără cameră, fără aplicaţii, fără web – doar apeluri şi SMS-uri. La fel ca în cazul lui Paul, şi lui Clough i-a luat cam o săptămână să depăşească nevoia de a verifica permanent ceva, însă a trecut rapid peste acest obstacol. După cum spune chiar el pe blogul personal: ,,Mă simt mult mai bine. Sunt mai prezent şi am mintea mai puţin aglomerată".[2]? În

---

deciziile şi i-ar putea costa sume imense de bani (n.a.).

opinia sa, cel mai mare inconvenient al vieţii fără un smartphone este imposibilitatea de a căuta ceva pe Google din mers: ,,Dar senzaţia grozavă pe care o am fără el este mai importantă".

Până şi *The Verge,* **un bastion de bază al adepţilor tehnologiei, a recunoscut valoarea potenţială a unei reveniri la dispozitive mai simple de comunicare. Epuizat de accesarea aproape constantă a reţelei Twitter indusă de alegerile prezidentiale din 2016, reporterul Vlad Savov a scris un articol intitulat „It's Time to Bring Back the Dumb Phone", în care afirmă că o reîntoarcere la telefoane mai simple „nu e o regresie atât de drastică precum aţi crede – sau cum ar fi fost acum câţiva ani".3°**

Principalul său argument e că tabletele şi laptopurile au devenit atât de uşoare şi de portabile, încât nu mai e nevoie să înghesui funcţii de productivitate în smartphone-urile tot mai puternice (şi deci tot mai perturbatoare). Telefoanele pot fi folosite pentru apeluri şi mesaje, iar alte dispozitive mobile pot fi folosite pentru toate celelalte lucruri.

Unu oameni vor să aibă ambele opţiuni: abilitatea să ia cu ei un smartphone în unele momente (călătorii mai lungi sau ocazii în care ar putea avea nevoie de o anumită aplicaţie) şi un dispozitiv mai simplu şi mai pu^ perturbator în altele, dar îşi fac griji cu privire la dificultatea de a menţine două numere diferite. Acum există o soluţie şi pentru acest scenariu: telefonul „prost" cu funcţie *tethering.* **Aceste produse, printre care o opţiune extrem de populară pe Kickstarter cu numele de Light Phone, nu-ţi înlocuiesc smartphone-ul, ci îl e^xtind într-o formă mai simplă.3[1]**

Iată cum funcţionează. Să presupunem că aveţi un Light Phone: o bucată elegantă de plastic alb, cam de dimensiunea a două sau trei carduri de credit suprapuse, cu o tastatură numerică şi un mic ecran pentru numere. Asta e tot. Tot ce poate face este să primească şi să efectueze apeluri telefonice: dispozitivul de comunicare cel mai îndepărtat cu putinţă de un smartphone modem.

Să zicem că pleci de acasă ca să rezolvi nişte probleme şi vrei să fii scutit de atacurile constante asupra atenţiei tale. Îţi activezi Light Phone-ul cu

câteva atingeri pe telefonul inteligent normal şi, de acum încolo, toate apelurile pe numărul tău obişnuit vor fi redirecţionate spre Light Phone. Dacă suni pe cineva, apelul va apărea ca provenind de la numărul tău normal. Când eşti gata să laşi Light Phone-ul deoparte, alte câteva atingeri dezactivează redirecţionarea. Nu e un dispozitiv care să-ţi înlocuiască smartphone-ul, ci o variantă de scăpare care îţi permite să iei pauze lungi de la acesta.

Creatorii lui, Joe Hollier şi Kaiwei Tang, s-au cunoscut la un incubator Google, unde au fost încurajaţi să creeze aplicaţii software şi au învăţat de ce sunt dezirabile aceste produse pentru finanţatori. Cei doi n-au fost impresionaţi. ,,A devenit evident rapid că ultimul lucru de care avea nevoie lumea era încă o aplicaţie", scrie pe site-ul lor.[32] „Light s-a născut ca alternativă la monopolurile tehnologice care se luptă din ce în ce mai agresiv pentru atenţia noastră." Iar în caz că intenţiile lor ca membri ai mişcării Atenţia Rezistă nu erau suficient de clare, Hollier şi Tang au postat un manifest care începe cu o diagramă ce spune: „Pentru voi, [simbolul ceasului]. Pentru ei, [simbolul banilor]".[33]

◊◊◊

În capitolul anterior despre singurătate, ti-am sugerat să respingi ideea că trebuie să ai smartphone-ul cu tine. Speranţa era să creăm mai multe ocazii de singurătate, de care noi, ca oameni, avem nevoie ca să prosperăm. Exemplele

discutate aici merg mult mai departe şi sugerează posibilitatea de a cumpăra un dispozitiv de comunicare alternativ, care să-ţi permită să-ţi petreci cea mai mare parte a timpului (dacă nu pe tot) fără un smartphone.

Proclamarea libertăţii faţă de smartphone este, probabil, cel mai serios pas pe care-l poţi face pentru a te alătura rezistenţei atentiei, iar asta deoarece telefoanele inteligente sunt calul troian preferat din economia atenţiei digitale. După cum am discutat la începutul acestui capitol, răspândirea acestor panouri publicitare interactive şi permanent deschise a permis unui sector de nişă să se extindă până la punctul în care, acum, este unul dintre principalii jucători din economia mondială. Dată

fiind această realitate, dacă nu ai un smartphone cazi de pe radarul acestor organizaţii şi, astfel, efotrurile tale de a-ti recupera atenţia devin considerabil mai simple.

„Prostirea" telefonului este, desigur, o decizie dificilă. Atracţia noastră pentru aceste dispozitive merge mult dincolo de abilitatea lor de a ne oferi divertisment. Pentru multă lume, ele sunt o plasă de siguranţă din viaţa modernă, oferind protecţie împotriva sentimentului de rătăcire, de singurătate sau de pierdere a unei ocazii mai bune. Nu e foarte uşor să te convingi pe tine însuţi că un telefon simplu poate satisface destul din aceste nevoi şi că beneficiile depăşesc costurile. Poate fi nevoie chiar de puţină credinţă oarbă – de angajamentul de a testa viaţa fără smartphone ca să vezi cum e, de fapt.

Pentru alţii, acest exerciţiu poate rămâne prea drastic. Unii oameni sunt legaţi de smartphone-uri din motive specifice, care nu pot fi ignorate. Dacă eşti cadru medical şi faci vizite la domiciliu, de exemplu, e vital să ai acces la Google Maps. La fel, pe când scriam acest capitol, am primit un mesaj de la un cititor din Curitiba, Brazilia, în care îmi spunea că abilitatea de a folosi servicii de ride-sharing, ca Uber şi 99, este esenţială pentru a te deplasa printr-un oraş în care taxi^ale şi mersul pe jos nu sunt, de multe ori, opţiuni valabile.

Alţi oameni consideră opusul adevărat: smartphone-urile nu sunt o problemă *suficient* de mare ca să poată beneficia de pe ^urma eliminării

lor. Printre aceştia mă număr şi eu. Nu am conturi pe reţelele sociale, nu joc jocuri pe mobil, mă descurc foarte prost la scris SMS-uri şi deja petrec mult timp fără telefon în fiecare zi. Aş putea să-tul schimb vechiul iPhone cu un Nokia 130, dar nu cred că ar fi o mare diferenţă.

Pe de altă parte, dacă te-ai putea descurca fără acces permanent la un smartphone şi dacă instinctul îţi spune că acest lucru ţi-ar putea face viaţa mai bună, fii pe pace: decizia nu mai e nici pe departe la fel de radicală cum ar fi părut odată. Mişcarea „dumb phone" prinde viteză, iar instrumentele disponibile pentru a susţine această schimbare din stilul de viaţă devin tot mai bune. Dacă dependenţa de telefonul mobil te-a epuizat, nu e doar posibil să spui „Până aici"; e chiar uşor. Nu uita ideea cu care şi-au început manifestul Hollier şi Tang: „Pentru voi, timp. Pentru ei, bani". Ar trebui să te simţi încurajat să investeşti această valoare în lucr^uril care contează mai mult pentru tine.

Concluzie

În toamna anului 1832, un pachebot francez pe nume *Sully* a plecat din Le Havre spre New York. La bordul său se afla un pictor de 41 de ani care venea acasă dintr-un ^turneu european, în care munca sa nu atrăsese prea multă atenţie. Numele său era Samuel Morse.

După cum îşi aminteşte istoricul Simon Winchester, în această călătorie, undeva pe la mijlocul Atlanticului, Morse „a avut epifania care avea să-l ajute să schimbe lumea”.[1] Catalizatorul acestui moment a fost un alt călător, Charles Jackson, un geolog de la Haarvard care era la curent cu descoperirile recente în domeniul electricităţii. Pe măsură ce discutau despre potentialele utilizări ale acestui nou mediu, cei doi au ajuns la o idee remarcabilă. După c^n îşi aminteşte Morse, „Dacă prezenţa electricităţii poate fi făcută *vizibilă.* într-o parte a circuitului, nu văd niciun motiv pentru care să nu se poată transmite şi informaţiile prin electricitate”.[2]

Winchester povesteşte că aceasta a fost „o revelaţie premonitorie „3 pentru pictorul ratat, care a înţeles imediat posibilităţile comunicaţiilor electronice. La sosirea în New York, a fugit la studioul său şi a început lungul proces de expe-

rimentare necesar pentru a aplica în practică ideea amăgitor de simplă apărută pe *Sully.* **Doisprezece ani frenetici mai târziu, în luna mai a anului 1844, Morse şi-a instalat telegraful pe o masă din sala Curţii Supreme a Statelor Unite, înconjurat de un mic grup de legislatori influenţi şi ^rncţionari ai Guvernului. Un fu electric, augmentat la intervale regulate cu relee ce sporeau semnalul, l-a conectat pe Morse cu asociatul şi colegul său inventator, Alfred Vail, aflat la 64 de kilometri distanţă, într-o gară din afara oraşului Baltimore.**

Era momentul ca Morse să facă prima demonstraţie importantă a invenţiei sale. Tot ce îi trebuia era un mesaj inaugural. Pornind de la o sugestie oferită de fiica directorului de la biroul de brevete care îi susţinuse invenţia, bărbatul a apelat la o binecunoscută frază de la sfârşitul cărţii Numerelor: „WHAT ^ATH GOD WROUGHT?"'

După cum spune Winchester, luate separat, aceste cuvinte „formau o exclamaţie declarativă simplă, o dovadă a credinţei lui Samuel Morse".[4] Însă, în contextul transformării pe care aveau s-o provoace această invenţie şi succesoarele ei, ele puteau fi înţelese mai bine ca fiind „un epigraf profetic potrivit cu epoca schimbării care începea atunci, cu o viteză nemaivăzută şi consecinţe de neimaginat".

Cu ajutorul invenţiilor, oamenii şi-au îmbunătăţit viaţa încă de la începutul istoriei documentate. Însă există ceva la inovaţiile care

au dat naştere comunicării electronice care le face, cum scrie istoricul, „uluitor de diferite faţă de cele de până atunci”.[5] Minunile mecanice se potrivesc cu înţelegerea fizică a lumii fixate în creierele noastre prin milioane de ani de evoluţie. O locomotivă cu abur poate fi uimitoare, dar e şi logică: focul creează abur, iar acesta împinge înainte pistoanele trenului.

Un mesaj prin telegraf, un apel telefonic, un e-mail sau un ping din reţelele sociale sunt cumva diferite. Intuiţia nu ne ajută să înţelegem electricitatea şi componentele complexe care o controlează, iar conceptul conversaţiei bidirectionale din

• în traducere, *„Ce* a ftcut *Dumnezeu?”* (n.t.).

afara unui context în care două persoane aflate în apropiere discută e complet străin istoriei speciei noastre. Prin urmare, niciodată n-am reuşit să ne imaginăm consecinţele revoluţiei comunicator electronice iniţiate de Samuel Morse şi adeseori avem dificultăţi în a înţelege impactul său asupra lumii.

După cum povesteam într-un capitol anterior, reacţia lui Henry David Thoreau la *boomul* telegrafului (care a urmat demonstraţiei lui Morse din 1844) a fost să observe că suntem atât de dornici să construim o linie între Maine şi Texas, încât nu ne-am oprit deloc să ne întrebăm de la început de ce aceste state trebuie conectate. Deşi învechit în detaliile sale, acelaşi sentiment se aplică în epoca noastrăcurentă, cu smartphone-uri şi reţele sociale. Întâi Facebook, apoi iPhone-ul: comunicarea şi conectarea compulsivă (susţinute de inovaţii misterioase, aproape magice, în domeniul modulaţiei radio şi al rutării prin fibră optică) ne-au acaparat întreaga cultură înainte ca cineva să aibă prezenţa de spirit să facă un pas în spate şi să adreseze din nou întrebarea fundamentală a lui Thoreau: *pentru ce?*

Rezultatul este o societate zdruncinată de consecinţe nedorite. Ne-am înscris repede pentru ceea ce vindeau firmele din Silicon Valley, dar ne-am dat seama în curând că, prin aceasta, ne degradam accidentai propria umanitate.

Pe această lungă traiectorie putem plasa minimalismul digital. E o filosofie menită să fie un scut uman împotriva artificialităţii străine a

comunicărilor electronice; un mod de a profita de minunile pe care ni le oferă, de fapt, aceste inovaţii (s-a dovedit că, odată conectate, Maine şi Texas chiar aveau lucruri utile să-şi spună), fără a permite ca natura lor misterioasă să ne saboteze nevoia umană de a ne crea o viaţă semnificativă şi împlinită.

◊ ◊ ◊

Această istorie aduce minimalismul digital într-o poziţie oarecum grandioasă. După c^rn am explorat în capitolele anterioare însă, *imp^kmentarea* **ei este mai mult un exerciţiu de pragmatism. Minimaliştii digitali văd noile tehnologii ca pe nişte unelte utile pentru a sustine lucrurile pe care le preţuiesc cu adevărat, nu ca pe nişte surse de valoare în sine. Ei nu acceptă ideea că** *un* **oarecare beneficiu minor este o justificare pentru a-i face loc unui serviciu acaparator de atenţie în vietile noastre. În schimb, urmăresc să aplice noile tehnologii în moduri atente şi extrem de selective, care aduc câştiguri majore şi, la fel de important, nu se tem să renunţe la orice altceva.**

Totodată, vreau să subliniez că trecerea la acest stil de viaţă poate fi solicitantă. Multi dintre m^inimaliştii pe care i-am intervievat şi-au compensat poveştile triumfătoare cu exemple de situaţii în care au lăsat un instrument să-i controleze. E în regulă. Adoptarea minimalismulin digital nu este un proces unic, care se încheie în ziua de după curăţenia digitală,

ci necesită ajustări permanente.

Din experienţa mea, secretul unui succes susţinut în această filosofie este să accepţi că importantă nu e neapărat tehnologia, ci calitatea vieţii. Cu cât experimentezi mai mult cu ideile şi practicile din paginile anterioare, cu atât mai mult vei realiza că minimalismul digital este mai mult decât un set de reguli. Ceea ce contează e să cultivi o viaţă care merită trăită, în epoca noastră plină de dispozitive seducătoare.

Cei care se dedică statu-quoului digital pot încerca să înţeleagă această filosofie ca fiind oarecum antitehnologie. Sper că te-am convins prin această carte că o astfel de percepţie este greşită. Minimalismul digital nu respinge sub nicio formă inovaţiile epocii internetului, ci modul în care atât de multă i^rne interacţionează cu aceste inst^imente. Ca informatician, îmi câştig traiul contribuind la progresul lumii digitale şi, ca mulţi

din domeniul meu, sunt fascinat de posibilităţile unui teh- no-viitor. Cu toate astea, sunt convins că nu putem folosi pe deplin acest potenţial dacă nu facem efortul necesar ca să preluăm controlul asupra propriilor vieţi digitale: să decidem singuri ce instrumente vrem să folosim, din ce motive şi în ce condiui. Nu e o filosofie reacţionară; e de bun-simţ.

Am început această carte cu teama lui Andrew Sullivan de a nu-şi pierde omenia în lumea electronică iniţiată de Samuel Morse. „Am fost, odată, un om", scria el. Speranţa mea este ca minimalismul digital să poată inversa această stare de fapt, oferind un mod constructiv de a interacţiona şi a folosi cele mai recente inovaţii în avantajul *tău,* **nu în cel al conglomeratelor impersonale din economia atenţiei. De a crea o cultură în care cei pricepuţi la tehnologie să poată răsturna lamentaţia lui Sullivan şi să poată spune cu încredere: „Datorită tehnologiei, sunt un om mal bun decât am fost vreodată".**

Mulţumiri

Ideea de a scrie această carte a luat naştere pe o plajă părăsită, pe o insulă din Bahamas, în ultimele săptămâni din 2016. La momentul respectiv, începusem deja cercetările pentru o carte despre o cu totul altă temă. Însă, după cum am menţionat în introducere, începusem şi să primesc mesaje de la cititorii ultimei cărţi, *Deep Work,* care aveau probleme cu rolul noilor tehnologii în vieţile lor personale. N-am reuşit să scap de ideea că subiectul era prea interesant pentru a fi ignorat; importanţa cu care îl discutau oamenii demonstra că nu era vorba doar despre sfaturi tehnice mai inteligente, ci despre ceva care atinge aspiraţia umană universală de a cultiva o viaţă bună.

Având timp rămas din vacanţă şi kilometri întregi de plajă pe care să mă plimb (am ajuns înainte să înceapă sezonul aglomerat), am decis să meditez puţin la o întrebare simplă: dacă *fi scris* o carte despre acest subiect, cum ar fi fost ea? După câteva zile de plimbări contemplative, o expresie mi-a rămas în minte: *minimalism digital.* De acolo, am început să iau pătimaş notiţe şi am ajuns la schiţa unei filosofii.

Primul pas în validarea acestei idei a fost să i-o

prezint soţiei mele, Julie. Pe lângă faptul că este cea mai bună prietenă a mea şi mama neobosită a celor trei copii ai noştri, ea este principala mea oglindă pentru tot ceea ce ţine de carieră. Răspunsul său entuziasmat m-a motivat să merg mai departe. La revenirea acasă, i-am trimis un mesaj agentei mele literare şi mentorei mele în lumea editurilor, Laurie Abkemeier, sugerând ideea de a lăsa în aşteptare proiectul curent şi a „ataca" întâi această idee. A fost de acord şi m-a ajutat extrem de mult pe parcursul dificilului proces de a-mi transforma ideile disparate într-o propunere bine închegată de carte. Apoi, a lansat propunerea mea în lumea editurilor într-un mod care a făcut pe toată lumea să-mi împărtăşească entuziasmul. Sunt deosebit de recunoscător pentru eforturilnle ei neostenite din timpul acestei perioade solicitante.

Îi sunt recunoscător, desigur, şi editoarei mele, Niki Papadopoulos de la Portfolio, prec^ şi lui Adrian Zackheim, fondatorul şi editorul editurii, pentru că au acceptat acest proiect şi au crezut în potenţialul lui. Îndrumarea lui Niki a fost de nepreţuit în a mă ajuta să transform schiţele iniţiale ale manuscrisului în ceva puternic şi convingător. Trebuie să-i mulţ^tresc şi lui Vivian Roberson de la Portfolio pentru ajutorul său atent în finisarea manuscrisului şi ghidarea sa prin productie, precum şi Tarei Gilbride, care a condus efo^rturile de publicitate pentru această carte. Lucrul cu întreaga echipă de la Portfolio a fost o

plăcere. Ca autor, n-aş fi putut visa la o experienţă mai bună.

Note

Introducere

1. Andrew Sullivan, *I Used to Be a Human Being,* New York, 18 septembrie 2016, http://nymag.com/intelligencer/2016/09/andrew-sullivan-my-distraction-sickness-and-yours.html
2. Pentru mai multe informaţiidespre ideile lui Jaron Lanier cu privire la prevalenţa negativităţii pe piaţa atenţiei, ascultaţi interviul *Vox* cu Ezra Klein din 16 ianuarie 2018, https://^ww.vox.com/2O18/1/16/16897738/jaron-lani- er-interview.
2. Henry David Thoreau, *Walden; or, Lift în the Woods* (New York: Dover Publications, 2012), p. 59. Deoarece textul către este disponibil în domeniul public, există multe ediţii diferite sub formă de text online, e-book, carte audio sau tipărită. Am citat ediţia tipărită de Dover ca să pot menţiona şi n^nerele paginilor. Toate citatele din Walden la care fac referire corespund exact versiunii de text din domeniul public (de exemplu, aşa c^n este accesibilă aici: http://

^^.gutenberg.org/files/205/205-h/205-h.htm).

3. Marcus Aurelius, *Meditations,* trad. în engleză Gregory Hays (Modem Library, New York, 2003), p. 18.
4. Thoreau, *Walden,* p. 4.
5. Thoreau, *Walden,* p. 5.

Capitolul L O cursă dezechilibrată a înarmării

1. *„Steve Jobs iPhone 2007 Presentation (HD)", videoclip YouTube, 51:18, înregistrat pe 9 ianuarie 2007, postat la 22:23 de Jonathan Turetta, 13 mai 2013, https://^^w.youtu-be.com/watch.VvN4U5FqrOdQ*
2. *„Steve Jobs iPhone 2007."*
3. *Andy Grignon, interviu telefonic cu autorul, 7 septembrie 2017.*
4. *Lamence Scott, The Four-Di^mensionalHu^n: Ways of Being în the Digital World (W.W. Norton, New York, 2016), p. wi.*
5. *„Social Media is the New Nicotine | Real Time with Bill Maher (HBO)", videoclip YouTube, 4:54, postat pe 12 mai 2017, https://^^w.youtubejcom/watch?v=KDqoTDM7tio.*
6. *Tristan Harris, interviu cu Anderson Cooper, 60 Minutes, https://^^w.cbsnews.com/video/brain-hacking.*
7. *Bianca Bosker, „The Binge Breaker", Atlantic, noiembrie 2016, https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122.*
8. *Citatul provine dintr-o versiune anterioară a*

site-ului Time Well Spent. De atunci, organizatía s-a rransOornat în Center Oor H^^ane Tec^ology, cu un nou site şi o nouă prezentare: http://h^^^etech.com.

9. Adam Alter, intei^iu telefonic cu autorul, 23 august 2017.

10. „Addiction", Substance Abuse, Psychology Today, https:// ^^w.psychologytoday.com/basics/addiction, accesat pe 11 iulie 2018.

11. Jon E. Grant, Marc N. Potenza, Aviv Weinstein şi David A. Gorelick, „Introduction to Behavioral Addictions", American Journal of Drug and Alcohol Abuse 36, rn. 5 (2010), pp. 233 - 41, https://w^'.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/ PMC3164585.

12. Michael D. Zeiler şi Aida E. Price, „Discrimination with Variable Interval and Continuous Reinforcement Schedules”, *Psychonomic Science 3,* nr. l-12 (1965), p. 299, https://d0i.org/10.3758/BF03343147.
13. Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (Penguin Press, 2017), p. 128.
14. Paul Lewis, ,,«Our Minds Can Be Hijacked»: The Tech Insiders Who Fear a Smartphone Dystopia”, *Guardian,* 6 octombrie 2017, https://www.theguardian.com/techno-logy/2O17/oct/o5/smartphone-addiction-silicon-val- ley-dystopia.
15. Tristan Harris, ,,How Technology Is Hijacking Your Mind- from a Magician and Google Design Ethicist”, Thrive Global, 18 mai 2016, https://medium.com/thrive-global/ how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magici- an-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3.
16. Lewis, ,,«Our Minds Can Be Hijacked»„.
17. Mike Allen, ,,Sean Parker Unloads on Facebook: ,,God Only Knows '^hat It's Doing to Our Children's Brains”, Axios, 9 noiembrie 2016, https://www.axios.com/sean-par- ker-unloads-on-facebook-2508036343.html.
18. Alter, *Irresistible,* pp. 217- 18. Carte apărută şi în limba română, cu titlul *Irezistibil,* traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publica, Bucureşti, 2017.
19. Victor Luckerson, ,,The Rise of the Like

Economy", *The Ringer,* 15 februarie 2017, https://www.theringer.com/2017/2/15/16038024/how-the-like-button-took-over- the-intemet- ebe778be2459.
20. Harris, ,,How Technology Is Hijacking".
21. Allen, ,,Sean Parker Unloads".

Capitolul 2. Minimalismul digital

1. Leonid Bershidsky, ,,How I Kicked the Smartphone Addiction – and You Can Too", *New York Post,* 2 septembrie 2017, http://nypost.com/2017/09/02/how-i-kicked-the-smartphone-addiction-and-you-can-too.
2. Studiile de caz privind minimaliştii digitali citate în acest capitol provin din interacţiuni prin e-mail cu autorul.
3. Thoreau, *Walden,* pp. 26- 27.
4. Thoreau, *Walden,* p. *59.*
5. Thoreau, *Walden,* p. 39.
6. Frederic Gros, trad. în engleză John Howe, *A Philosophy of Walking* (Verso, Londra, 2014), p. 90.
7. Thoreau, *Walden,* p. 19.
8. Thoreau, *Walden,* p. 2.
9. Thoreau, *Walden,* p. 4.
10. ,,I see young men, my townsmen": Thoreau, *Walden,* p. 2.
11. Gros, *A Philosophy of Walking,* p. 90.
12. Max Brooks, interviu realizat de Bill Maher, *Real Time with Bill Maher,* HBO, 17 noiembrie 2017.

13. ,,What Is Facebook's Mission Statement?", FAQs, Facebook Investor Relations, https://investor.fb.com/resources/default.aspx, accesat pe 11 iulie 2018.
14. John A. Hostetler, *Amish Society,* a patra ediţie (Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1993), p. ix.
15. Kevin Kelly, *What Technology Wants* (Viking, New York, 2010), p. 217.
16. Kelly, *What Technology Wants,* p. 219.
17. Kelly, *What Technology Wants,* p. 218.
18. Kelly, *What Technology Wants,* p. 221. Kelly vorbeşte, de fapt, despre o familie menonită strictă, nu despre o familie amish, dar graniţa dintre menoniţii stricţi şi cei din comunitatea amish este neclară, făcând exemplul relevant pentru textul nostru.
19. Jeff Brady, ,,^Amish Community Not Anti-Technology, Just More Thoughtful", *AU Things Considered,* NPR, 2 septembrie 2013, https.//^^w.npr.org/sections/alltechconsidered / 2013/09/02/217287028/amish-community-not-anti- technology-just-more-thoughtful.
20. Brady, ,,^Amish Community Not Anti-Technology".
21. Kelly, *What Technology Wants,* p. 218.
22. Donald B. Kraybill, Karen M. Johnson-Weiner şi Steven M. Nolt, *The Amish* (Johns Hopkins University Press, Baltimore, 2013), p. 325.
23. Kelly, *What Technology Wants,* p. 217.

24. „Rumspringa. Amish Teens Venture into Modem Vices”,

Talk of the Nation, **NPR, 7 iunie 2006, https.//^^w.npr.org/ templates/story/stoty.php?storyld=5455572.**

25. Pentru mai multe detalii despre societatea amish, inclusiv funcţionarea acestui Ordnung şi lipsa relativă de putere a femeilor, citiţi următorul chestionar realizat de David Friedman.
http.//^^w.daviddfriedman.com/Academic/Course_Pages/legal_systems_very_different_12/Book_ Draft/Systems/Amish Chapter.html.

26. Laura, interviu telefonic cu autorul, 16 decembrie 2017.

Capitolul 3. Curăţenia digitală

1. Emily Cochrane, ,,A Call to Cut Back Online Addictions. Pitted Against Just One More Click”, *New York Times,* 4 februarie 2018, https.//^^w.nytimes.com/2018/02/04/us/politics/online-addictions-cut-back-screen-time.html.

2. Acest citat şi toate celelalte de la participanţii la experimentul de curăţenie digitală din acest capitol provin din corespondenţa purtată prin e-mail cu autorul, între l^ule decembrie 2017 şi februarie 2018.
3. Cochrane, „Call to Cut Back”.

Capitolul 4. Fă-ti timp pentru tine

1. Henry Lee Miller, *President Lincoln: The Duty of a Statesman* (Alfred A. Knopf, New York, 2008), p. 48.
2. Miller, *President Lincoln,* p. 49. Miller citează jurnalul senatorului Browning ca sursă. Pentru mai multe detalii, consultă *The Diary of Orville Hickman Browning,* vol. 1, ed. Theodore Calvin Pease şi James G. Randall (Illinois State Historical Library, Springfield, 1925 – 33), p. 476.
3. Harold Holzer, „Abraham Lincoln's White House”, *White House History 25* (primăvara anului 2009), https://^^w. wWtehousehistory.org/abraham-lincolns-white-house.
4. Holzer, „Abraham Lincoln's White House”, vezi a cincea fotografie.
5. Holzer, „Abraham Lincoln's White House”.
6. Citat de John French din Matthew Pinsker, *Lincoln’s Sanctuary: Abraham Lincoln and the Soldiers’ Home* (Oxford University Press, New York, 2005), p. 52. Cartea oferă o istorie modernă a perioadei petrecute de Lincoln la Soldiers' Home şi este recomandată celor care vor să afle mal multe despre acest subiect.

7. **Erin Carlson Mast, interviu cu autorul, 6 octombrie 2017.**

8. **Pentru mai multe informaţii despre obiceiul lui Lincoln de a nota idei pe bucăţele de hârtie, vezi Jeanine Cali, „Lincoln's Emancipation Proclamation— Pic of the Week”,**

În Custodia Legis: Law Librarians of Congress (blog), Library of Congress, 3 2013, https://blogs.loc.gov/law|2o13/o5/ lincolns-emancipation-proclamation-pic-of-the-week.

9. *Raymond M. Kethledge, interviu luat de David Lat, „Lead Yourself First: An Intemew with Judge Raymond M. Kethledge" Above the Law, 19 septembrie 2017, http://abo-vethelaw.com/2017/09/lead-yourself-frst-an-intemew- with-judge-ra^ond-m-kethledge/?rf=1.*
10. *Raymond M. Kethledge şi Michael S. Erwin, Lead Yourself First: Inspiring Leadership through Solitude, Bloomsbury USA, New York, 2017, p. 94.*

11^ Kethledge şi Emin, Lead YourselfFirst, pp. 155- 56.

12. *Kethledge şi Erwin, Lead Yourself First, citat reprodus pe pagina 163; sursa prmcipală: Martin Luther King Jr., Stride Toward Freedom: The Montgomery Story, Harper & Brothers, New York, 1958.*
13. *David Garrow, Bearing the Cross, William Morrow, New York, 1986; reeditat de William Morrow Paperbacks, New York, 2004, p. 57.*
14. *Blaise Pascal, Pensees, m^rna 139. [n.t. Carte apărată şi în limba română, cu titlul Cugetări, traducere de Nicolae Spiridon, Editura Antet, Bucureşti, 2013]*
15. *Benja^m Franklin, „Jo^nal of a Voyage", 25 august 1726, ediţia digitală a documentelor lui Benjamin Franklin, Universitatea Yale şi Institutul Umanist Packard, http://*

franklinpapers.org/franklin/framedVolumes.jsp ?vol=1& page=O72a.

16. ***Anthony Storr, Solitude: A Return to the Self(1988; reeditare, Free Press, New York, 2005), p. X.***
17. ***Storr, Solitude, p.* ix.**
18. ***Michael Harris, Solitude: În Pursuit of a Singular Life în a Crowded World (Thomas Dunne Books, New York, 2017), p.40.***
19. **Harris, *Solitude,* p. 40.**
20. **Harris, *Solitude,* p. 39.**
21. **May Sarton, *Jou^ial of a Solitude* (W.W. Norton, New York, 1992), p. 11. Am întâlnit prima dată acest citat (cu comentariul însoţitor) în articolul Mariei Popova, ,,May Sarton on the Cure for Despair and Solitude as the Seedbed for Self-Discovery", *Brain Pickings* (blog), 17 octombrie 2016, https://^^w.brainpickings.org/2oi6/io/i7/may-sarton- joumal-of-a-solitude-depression.**

22. **Din eseul „Healing", Wendell Berry, *What Are People Fori': Essays,* ediţia a doua, (Counterpoint, Berkeley, 2010), p. 11.**

23. **Storr, *Solitude,* p. 70.**

24. **Thoreau,** *Walden,* **p. 34.**

25. **Alter, *Imsistible,* pp. 13 -14.**

26. **Alter, *Imsistible,* p. 14.**

27. **„Facebook's Letter from Mark Zuckerberg – Full Text", *The Guardian,* https:/7^^w.theguuardian.com/technology/2012/ feb/01/facebook-letter-mark-zuckerberg-text**

28. **„Tweens, Teens, and Screens: What Our New**

Research Uncovers”, Common Sense Media, 2 noiembrie 2015, https:/7^^w.commonsensemedia.org/blog/tweens-teens- and-screens-what-our-new-research-imcovers.

29. **Jean M. Twenge, ,,Have Smartphones Destroyed a Generation?”, *The Atlantic,* septembrie 2017, https://^^w. theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198.**

30. **Twenge, ,,Have Smartphones”.**

31. **Twenge, ,,Have Smartphones”.**

32. **Benoit Denizet- Lewis, „^^y Are More American Teenagers Than Ever Suffering from Severe ^xiety.?”, *New York Times Magazine,* 11 octombrie 2017, https://www.nytimes.**

com/2017/io/ii/magazine/why-are-more-american- teenagers-than-ever-suffering-from-severe-anxiety.html.

33. Denizet-Lewis, „American Teenagers”.

34. Denizet-Lewis, „American Teenagers”.

35. Denizet-Lewis, „American Teenagers”.

36. W. Barksdale Maynard, „Emerson’s «WWyman Lot»: Forgotten Context for Thoreau’s House at Walden”, *The Concord Sauntâœ A Jou^rnal ofThoreau Studies,* nr. 12/13 (2004/2005): pp. 59-84, http://^^w.jstor.org/stable/23395273, citat de Erin Blakemore, „The Myth of Henry David Thoreau’s Isolation”, JSTOR Daily, 8 octombrie 2015, https://daily.jstor.org/myth-henry-david-thoreaus-isolation/.

37. *Thirty Two Short Films about Glenn Gould,* regizat de François Girard (Samuel Goldwyn Company, 1993), citat de Harris, *Solitude,* p. 217.

38. „About”, Alamo Drafthouse Cinema, https://drafthouse. com/about, accesat pe 14 iulie 2018.

39. Adam Aron interviu luat de Brent Lang, ,,AMC Executives Open to Allowing Texting în Some Theaters”, *Variety,* 13 aprilie 2016, http://variety.com/2016/film/news/amc- texting-theaters-phones-1201752978.

40. Hope King, ,,I Lived without a Cell Phone for 135 Days”, CNN Tech, 13 februarie 2015, http:// money.cnn.com/ 2015/02/12/technology/living-without-cell-phone/index. html.

41. **Friedrich Nietzsche, *Twilight of the Idols* (1889), maxima 34, http://^^w.lexido.com/ebook_texts/twilight_of_the_idols. aspx?S=2.**
42. **Nietzsche, *Twilight,* maxima 34.**
43. **Gros, *A Philosophy ofWalking,* p. 16.**
44. **Gros, *A Philosophy of Walking,* pp. 39- 47.**
45. ***Jean-Jacques Rousseau, citat de Gros, A Philosophy of Walking, p. 65.***
46. ***Gros, A Philosophy of Walking, p. 65.***
47. ***Wendell Be^, „Wendell Berty: The Work of Local Culttoe", The Contrary Fanner: Gene Logsdon Memorial Blogsite, 10 iunie 2011, https://thecontraryfarmer.wordpress. com/2oii/o6/io/wendell-berry-the-work-of-local-cult^e.***
48. ***Henry David Thoreau, „Walking", Atlantic Monthly, i^ie 1862, https://www.theatlantic.com/magazine/ archive/i862/o6/walkmg/3 04674.***
49. ***Citat de Gros, A Philosophy ofWalking, p. 18.***
50. ***Thoreau, „Walking".***
51. ***Kethledge ^d Emin, Lead YourselfFirst, p. 35.***
52. ***Cali, „Lincoln's Em^cipation Proclamation".***

Capitolul 5. Nu da clic pe „Like"

1. ***„2007 USA^S Title Match", videochp YouTube, 3:58, rnre- gisttat pe 7 iulie 2007, postat de „usarpsleague", 8 octombrie 2007, https://www.youtube.com/watch?v=_ean***

WnL3FtM.

2. *Pent™ mai multe inOomaţii despre afimaţia că jucătorii bine clasaţi obţin constant rezultate mai bune decât ar fi de aşteptat dacă rezultatul jocului ar fi aleator, vezi Mex Mayyasi, „Inside the World of Professional Rock Paper Scissors”, Priceonomics, 26 aprilie 2016, https://priceono- mics.com/the-world-of-competitive-rock-paper-scissors.*
3. *„Street rps”, videoclip YouTube, 1:24, postat de „usrpslea- gue”, 18 ianuarie 2009, https://www.youtube.com/ watch ?v=6QWPbi3-nlc.*

4. *Aristotel, Politics: Books I., UI., rv. (VII.), traducere în engleză de W.E. Bolland (Longmans, Green, and Co., Londra, 1877), p. 112.*
5. *Gordon L. Shulman, Maurizio Corbetta, Randy Lee Buckner, Julie A. Fiez, Francis M. Miezin, Marcus E. Röchle şi Steven E. Petersen, „Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: I. Increases în Subcortical Stractmes and Cerebellum but Not în Nonvisual Cortex", Journal of Cognitive Neuroscience 9, nr. 5 (octombrie 1997): pp. 624-47, https://doi.org/10.1162/ jocn.1997.9.5.624; Gordon L. Shulman, Julie A. Fiez, Maurizio Corbetta, Randy L. Buckner, Francis M. Miezin, Marcus E. Raichle şi Steven E. Petersen, „Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: II. Decreases i^ Cerebral Cortex", Jou^ial of Cognitive Neuroscience 9, nr. 5 (octombrie 1997): pp. 648 – 63, doi:io.1162/jocn.1997.9.5.648.*
6. *Matthew D. Liebeman, Social: Why Our Brains Are Wired to Connect (Cro^, New York, 2013), p. 16.*
7. *Liebeman, Social, p. 16.*
8. *Liebeman, Social, p. 18.*
9. *Liebeman, Social, p. 18.*
10. *Liebeman, Social, p. 19.*
11. *Liebeman, Social, p. 20.*
12. *Lieberman, Social, p. 15.*
13. *Katherine Hobson, „Feeling Lonely?: Too Much Time on Social Media May Be Why", NPR, 6*

martie 2017, https://www.npr.org/sections/health-shots/2017/03/06/518362255/feeling-lonely-too-much-time-on-social-media- may-be-why.

14. *David Ginsberg şi Moira Burke, „Hard Questions: Is Spending Time on Social Media Bad for Us.?", Newsroom,* Facebook, 15 decembrie 2017, https://newsroom.fb.com/ news/2017/12/hard-questions-is-spending-time-on-social- media-bad-for-us.
15. Ginsberg and Burke, „Spending Time on Social".
16. Moira Burke şi Robert E. Kraut, ,,The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength", *Journal of Computer Mediated Communication 21,* nr. 4 (iulie 2016): pp. 265 – 81, https:// doi.org/10.1111/jcc4.12162.
17. Fenne große Deters şi Matthias R. Mehl, „Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment", *Social Psychological and Personality Science 4,* nr. 5 (septembrie 2013): pp. 579-86, https://doi.org/10.1177/1948550612469233.
18. Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaite, Liu yi Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic şi Elizabeth Miller, „Social Media Use and Perceived Social Isolation ^ong Young Adults în the U.S.", *American Jou^wl of Preventive*

Medicine 53, **nr. 1 (iulie 2017) pp. 1 – 8, https://doi.org/10.1016/j.arnepre.2017.01.010.**

19. Hobson, „Feeling Lonely?”

20. Holly B. Shakya şi Nicholas A. Christakis, „Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study”, *Am^wan Jou^rna ofEpidemiology 185,* nr. 3 (februarie 2017) pp. 203 -11, https://doi.org/10.1093/ aje/ k^ww189.

21. Shakya şi Christakis, „Association of Facebook Use”, pp. 205 – 6.

22. Hobson, „Feeling Lonely?”

23. Hobson, „Feeling Lonely?”

24. Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power ofTalk în a Digi,talAge,* ed. rev. (Penguin Books, New York, 2016), p. 3.

25. Turkle, *Reclaiming Conversation,* p. 4.
26. Turkle, *Reclaiming Conversation,* p. 34. Participarea la The Colbert Report descrisă de Turkle în pasajul citat din *Reclaiming Conversation* s-a difuzat iniţial pe 17 ianuarie 2011.
27. Turkle, *Reclaiming Conversation,* p. 35.
28. Turkle, *Reclaiming Conversation,* p. 25.
29. Turkle, *Reclaiming Conversation,* p. 4.
30. Turkle, *Reclaiming Conversation,* p. 11.
31. „What's the History of the Awesome Button (That Eventually Became the Like Button) on Facebook?", Quora, răspuns de Andrew „Boz" Bosworth, actualizat pe 16 octombrie 2014, https://^^w.quora.com^/Whats-the-histo- ry-of-the-Awesome-Button-that-eventually-became-the- Like-button-on-Facebook.
32. Kathy H. Chan, ,,I Like This", Notes, Facebook, 9 februarie 2009, https://^^w.facebook.com/notes/facebook/i-like- this/53024537130.
33. Jennifer Grygiel, asistent universitar, S.I. Newhouse School of Public Communication, interviu telefonic cu autorul, 26 ianuarie 2018.
34. Turkle, *Reclaiming Conversation,* p. 158.
35. Turkle, *Reclaiming Conversation,* p. 148.

Capitolul 6. Recuperează-ti timpul liber

1. Aristotel, *Etica,* trad. în engleză J.A.K. Thomson, ed. rev. (Penguin Books, New York,

2004), 273.

2. **Aristotel,** *Etica,* **271.**

3. **Kieran Setiya,** ***Midlife: A Philosophical Guide*** **(Princeton University Press, Princeton, NJ, 2017), p. 43.**

4. Setiya ia expresia „smsă de bucmie interioară" din relatarea lui John Stuart Mill despre modul în care s-a vindecat de depresie găsind framuseţea poeziei, o activitate pe care o putea desfăşma doar de hagul acestei calităti. Vezi Setiya, Midlife, pp. 40,45.

5. Harris, Solitude, p. 220.

6. Harris, Solitude, p. 219.

7. „Seek Not to Be Entertained", Mr. Money Mustache (blog), 20 septembrie 2017, https://^ww.mrmoneymustache. com/2017/09/20/seek-not-to-be-entertained.

8. „Introducing The MMM World Headquarters Bmlding", Mr. Money Mustache (blog), 2 august 2017, http://^ww. mrmoneymustache.com/2017/08/02/introducin g-the- **mm*m-world-headquarters-building.***

9. „Seek Not", Mr. Money Mustache.

10. Liz Thames, interviu telefonic cu automl, 20 decembrie **2017.**

11. „Seek Not", Mr. Money Mustache.

12. Theodore Roosevelt, „The Strenuous Life" (discurs la Clubul Hamilton, 10 aprilie 1899), http://^^w.bartleby. com/58/1.html.

13. **Arnold Bennett,** ***How to Live on 24 Hours a***

Day (WM.H. Wise & Co., New York, 1910), p. 37.

14. *Bennett, How to Live, p. 37.*
15. *Bennett, How to Live, p. 66.*
16. *Bennett, How to Live, p. 67.*
17. *Bennett, How to Live, pp. 32- 33.*
18. *Gary Rogowski, Handmade: Creative Focus în the Age of Distraction (Linden Publishing, Fresno, 2017), p. 157.*
19. *Rogowski, Handmade, p. 156.*
20. *Rogowski, Handmade, p. 156.*

21. Matthew B. Crawford, „Shop Class as Soulcraft”, *New Atlantis,* nr. 13 (vara anului 2006) pp. 7-24, https://www.thenewatlantis.com/publications/shop-class-as-soulcraft.
22. Rogowski, *Handmade,* p. 177.
23. Dave McNary, „«Settlers of Catan» Movie, TV Project în the Works”, *Variety,* 19 februarie 2015, https://variety.com/2015/film/news/settlers-of-catan-movie-tv-project- gail-katz-1201437121.
24. David Sax, *The Revenge of Analog: Real Things and Why They Matter,* ediţie paperback (PublicAffairs, New York, 2017), p. 80.
25. Sax, *Revenge of Analog,* p. 82.
26. Sax, *Revenge of Analog,* p. 83.
27. Sax, *Revenge of Analog,* p. 83.
28. Matt Powell, ,,Sneakernomics: How «Social Fitness» Changed the Sports Industry”, *Forbes,* 3 februarie 2016, https://www.forbes.com/sites/mattpowell/2016/02/03/ sneakernomics-how-social-fitness-changed-the-sports- industry.
29. „Lexicon” F3, http://f3nation.com/lexicon, accesat pe 14 iulie 2018.
30. „Where Is F3”, F3, https://f3nation.com/workouts, accesat pe 14 iulie 2018.
31. „Find a Box”, CrossFit, https://map.crossfit.com/; „Number of Starbucks Stores Worldwide from 2003 to 2017”, Statista, https://^^w.statista.com/statistiçs/266465/numbe

r-of- starbucks-stores-worldwide/; Christine Wang, ,,How a Health Nut Created the World's Biggest Fitness Trend", CNBC, 5 aprilie 2016, https://^^.cnbc.com/2016/04/05/ how-crossfit-rode-a-single-issue-to-world-fitness-domination.html.

32. „Friday 171229", Workout of the Day, CrossFit, https://^^w.crossfit.com/workout/2oi7/i2/29#/comments.
33. Steven Kuhn, ,,The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness" (teză de licenţă, Illinois State University, 2013), p. 12, https://ir.library. illinoisstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=ioo4&context=sta.
34. Glassman a numit CrossFit o „religie condusă de o gaşcă de motociclişti" cu mai multe ocazii, de ex., Catherine Clifford, ,,How T^^îng CrossFit into a Religion Made Its Atheist Founder Greg Glassman Rich", CNBC, 11 octombrie 2016, https://^^w.cnbc.com/2O16/1o/11/how-tur- ning-crossfit-into-a-religion-made-its-founder-atheist-greg-glassman-rich.h^al.
35. Pentru mai multe informapi despre Mouse Book Club, vezi https://mousebookclub.com.
36. „About", campania Kickstarter pentru Mouse Book, https://^^w.kickstarter.com/projects/mousebooks/mouse-books.
37. „Unlock Your Inner Mr. T- by Mastering Metal", *Mr. Money Mustache* (blog), 16 aprilie 2012, http://^^w.mrmoneymustache.com/2o12/o4/16/unlo

ck-your-inner-mr-t-by- mastering-metal.
38. Crawford, ,,Soulcraft."
39. ,,Jim Clark în Conversation with John Hennessey", videoclip YouTube, 1:o4:o7, înregistrat pe 23 mai 2o13, postat de „stanfordonline", 26 iunie 2013, https://^^w.youtnbe.com/ watch?v=gXuOH9B6kTM.
40. ,,Jim Clark în Conversation", YouTube.
41. Benja^în Franalîn, *The Autobiography ofBenjamin Franklin* (New York, 1909; Project Gutenberg, 1995), pt. 1, http:// ^^.gutenberg.org/files/148/148-h/148-h.hrin.

Capitolul 7. Alătură-te mişcării Atentia Rezistă

1 *Elliot Schrage, „Introducing Hard Questions”, Newsroom, Facebook, 15 iunie 2017, https://newsroom.ft.com/ news/2017/06/hard-questions.*

2. *Rob Shernan, „Hard Questions: Should I Be Mraid of Face Recognition Technology?”, Newsroom, Facebook, 19 decembrie 2017, https://newsroom.fb.com/news/2017/12/ hard-questions-should-i-be-afraid-of-face-recognition- technology.*

3. *Ginsberg and Burke, „Spending Time on Social”.*

4. *Ginsberg ^d Burke, „Spending Time on Social”.*

5. *Pentra „economia atenţiei”, vezi Tim Wu, The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Hemis (^fred A. Knopf, New York, 2016).*

6. *Tim Wu, „The Battle for Our Attention”, 25 octombrie 2016, Central Shorenstein, Universitatea Haraard, transcriere, puncte importante şi înregistrare Soundcloud, 1:04:04, https://shorensteincenter.org/tim-^.*

7. *Wu, „Battle Oor Ole Attention”.*

8. *Alex Wilhelm, „A Look Back în IPO: Google, the Profit Machine”, TechCrunch, 31 iulie 2017, https://techc^^ch. com/2017/07/31/a-look-back-în-ipo-google-the-profit- machine.*

9. *„U.S. C^i^merce – Stock Market Capitalization of the 50 Largest American Companies", iWeblists, accesat pe 31 ianuarie 2018, http://^^w.iweblists.com/us/commerce/ MarketCapitalization.html.*
10. *David Cohen, „How Much Time Will the Average Person Spend on Social Media D^ng Their Life? (Infographic)", Adweek, 22 martie 2017, http://^^w.adweek.com/digital/ medi^ix-time-spent-social-media-infographic.*
11. George Packer, „Stop the World", *New Yorker,* 29 ianuarie 2010, https://www.newyorker.com/news/george-packer/ stop-the-world.
12. Josh Constine, „Study: 20% of Ad Spend on Facebook Now Goes to Mobile Ads", *TechCrunch,* 7 ianuarie 2013, https:// techcrunch.com/2013/01/07/facebook-mobile-ad-spend.
13. Ellis Hamburger, „Facebook's New Stats", *The Verge,* 23 iulie 2014, https://^^w.theverge.com/2014/7/23/5930743/face- books-new-stats-1-32-billion-users-per-month-30-per- cent-only-use-it-on-their-phones.
14. „Ad Revenue Growth Continues to Propel Facebook", *Great Speculations* (blog), *Forbes,* 2 noiembrie 2017, https://^wr.

forbes.com/sites/greatspeculations/2017/11/02/ad-revenue- growth-continues-to-propel-facebook/#54b22b2865ed.

15. Pentru o defalcare mai detaliată a veniturilor Facebook, vezi acest rezumat de pe site-ul companiei şi cel mai recent raport trimestrial (la data acestei scrieri), care prezintă veniturile din reclame pentru telefonul mobil la 89%: https://investor.fb.com/investor-news/press-release- details/2018/Facebook-Reports-Fourth-Quarter-and-Full-Year-2017-Results/default.aspx.
16. Pentru mai multe informaţii despre programul Freedom, caracteristicile sale, numărul de utilizatori şi cercetările despre sporul de productivitate, vezi https://freedom.to/ about.
17. Vijaysree Venkatraman, „Freedom Isn't Free”, *Science,* 1 februarie 2013, http://www.sciencemag.org/careers/2013/02/freedom-isnt-free.
18. Venkatraman, „Freedom Isn’t Free”.
19. Pentru mai multe date despre istoria incipientă a companiei IBM, vezi http://^^w-03.ibm.com/ibm/history/history/

year_i89O.html. Nu uita că IBM nu a preluat numele de International Business Machines până în 1924.

20. Buster Hein, ,,12 of the Best Apple Print Ads of All Time (Gallery)", Cult of Mac, 17 octombrie 2012, https://^^w. cultofmac.com/196454/12-of-the-best-apple-print-ads-of- all-time-gallery.
21. Jennifer Grygiel, asistent universitar, S.I. Newhouse School of Public Communication, interviu telefonic cu autorul, 26 ianuarie 2018.
22. Das Slow Media Manifest, Slow Media Institut, http:// slow-media-institut.net/manifest.
23. Slow Media Manifesto.
24. Slow Media Manifesto.
25. Slow Media Manifesto.
26. Slow Media Manifesto.
27. Timothy Ferriss a fost primul care a popularizat expresia „dieta cu puţine informaţii", în *The 4-Hour Workweek: Escape 9- 5, Live Anywhere, and Join the New Rich* (Crown, New York, 2007). [n.t. Carte apărută şi în limba română, cu titlul *4 ore – Săptămâna de lucru,* traducere de Măriuca Dinu, Editura ACT şi Politon, Bucureşti, 2016]
28. Citatele de la Paul provin din corespondenţa prin e-mail cu autorul, realizată în principal în luna decembrie 2015.
29. Daniel Clough, „Feature Phones Aren't Just for Hipsters", 20 noiembrie 2015,

http://danielclough.com/feature-pho- nes-arent-just-for-hipsters.

30. **Vlad Savov, ,,It's Time to Bring Back the Dumb Phone", *The Verge,* 31 ianuarie 2017, https://www.theverge. com/2017/1/31/14450710/bring-back-the-dumb-phone.**
31. **Pentru detalii despre Light Phone, vezi https://^^w.theli- ghtphone.com.**
32. **„About", Light Phone, https://^^w.thelightphone.com/ about.**
33. **„About", Light Phone.**

Concluzie

1. **Simon Winchester, *The Men Who United the States: America's Explorers, Inventors, Eccentrics, and Mavericks, and the Creation of One Nation, Indivisible* (HarperCollins, New York, 2013), p. 338. Cititorii interesaţi de o relatare detaliată despre inventarea telegrafului şi impacrul acesteia pot citi Winchester, *The Men,* pp. 335-57; Tom Standage, *The Victorian Internet: The Remarkable Story of the Telegraph and the Nineteenth Century's On-Line Pioneers* (Walker & Co., New York, 1998).**
2. **Winchester, *The Men,* p. 339.**
3. **Winchester, *The Men,* p. 339.**
4. **Winchester, *The Men,* p. 347.**
5. **Winchester, *The Men,* p. 336.**

Minimalismul este arta de a ști ce înseamnă destul. Minimalismul digital aplică această idee în domeniul tehnologiei personale. E secretul pentru a trăi o viață concentrată într-o lume tot mai zgomotoasă. Minimaliștii digitali sunt peste totîn jurul nostru. Sunt oamenii calmi și fericiți, care pot purta conversații lungi fără să se uite pe furiș la telefon, care se pot pierde într-o carte bună, într-un proiect de tâmplărie sau într-o alergare relaxantă de dimineață, care se pot distra cu prietenii și cu familia fără nevoia obsesivă de a înregistra experiența, care rămân informați cu privire la actualități, dar nu se simt copleșiți de ele.

Acum, Newport ne oferă un nume pentru această mișcare liniștită și argumentează nevoia sa în lumea saturată de tehnologie. Sfaturile de bun-simț, cum ar fi dezactivarea notificărilor, sau ritualurile ocazionale, precum sabatul digital, nu fac destul pentru a ne ajuta să preluăm din nou controlul asupra vieților noastre tehnologice, iar încercările dea ne deconecta complet sunt complicate de solicitările familiei, ale prietenilor și ale biroului.

Inspirându-se dintr-o serie de exemple din viața reală, de la fermieri amish, la părinți ocupați și programatori din Silicon Valley, Newport identifică practicile comune ale minimaliștilor digitali și ideile care le susțin. Ne arată cum își regândesc relația cu rețelele sociale, descoperind din nou plăcerile lumii offline și reconectându-se cu ținele prin perioade regulate de solitudine. Apoi ne oferă strategii pentru a integra aceste practici în viețile noastre, începând cu un proces de „debarasare digitală" de 30 de zile, care a ajutat deja mii de oameni să se simtă mai puțin copleșiți și mai siguri de sine.

Str. Ștefan Mihăileanu 28A
Sector 2, Bucureşti, Tel. 021
231 52 18 carte@publica.ro
www.publica.ro

Simpla, inteligentă şi practică, această filosofie oferă o structură foarte necesară pentru succes în epoca digitală. Ea va transforma multe vieţi în bine, inclusiv pe a mea.
Ryder Carroll, autorul cărţii *Metoda Bullet*

Cal Newport a descoperit un leac pentru tehno-epuizarea care ne afectează fără încetare cultura, una plină de cofeină digitală.
Joshua Fields Millburn,

Minimalism digital este cea mai bună carte pe care am citit-o în ultima vreme despre relaţia noastră tensionată cu tehnologia... Dacă vrei un model care să-ţi arate cum să te eliberezi din cătuşele e-mailului, ale reţelelor sociale, ale smartphone-urilor şi ale ecranelor, această carte te poate ajuta.
Adam Alter, autorul cărţii *Irezistibil*

Sper ca toată lumea care are un telefon mobil şi se întreabă unde s-a dus timpul să aibă şansa să absoarbă ideile din această carte. E uimitor cum aceeaşi strategie poate să funcţioneze atât pentru succesul financiar, cât şi pentru bunăstarea mintală: investeşte mai multă energie în ceea ce te face fericit şi elimină fără milă lucrurile care n-o fac.
Peter Adeney, aka Mr. Money Mustache

Nu eşti utilizatorul, ci produsul, închide totul, deconectează-te şi alege un alt mod de a face parte din lume. Bravo, Cal! Sfaturi inteligente pentru oameni buni. Seth Godin, autorul cărţii Asta înseamnă *marketing*

PUBLICA
ADUCE IDEI

ISBN: 978-606-722-367-5
9 786067 223675